



L'ECHO

DE MON MARAÎCHER

**SPÉCIAL
PETITS
FRUITS**

Le bonheur n'est pas une plante sauvage, qui vient spontanément, comme les mauvaises herbes des jardins: c'est un fruit délicieux, qu'on rend tel, qu'à force de culture.

Nicolas Restif de la Bretonne

DANS CE NUMÉRO

• CHRONIQUE

de Michel

• LES PETITS FRUITS

• AUTOCUEILLETTE

de bleuets

• MARCHÉ PUBLIC DE DRUMMONDVILLE

• AU MENU

• PROMOTION



Michel
Deschênes

Nous revoilà déjà rendus à la mi-parcours. La récolte des petits fruits et des légumes de toutes sortes s'annonce abondante. Dame Nature, avec notre collaboration, fabrique encore pour notre bien-être de délicieux aliments essentiels à notre vie. C'est particulièrement vrai pour les petits fruits, fraises, framboises ou bleuets, qui regorgent de vitamines et de molécules presque magiques, propres à préserver santé physique et morale. Alors que les médicaments et les pilules de synthèse pleuvent littéralement comme des moyens rapides et coûteux de soigner nos différentes maladies, une saine alimentation basée sur un apport quotidien et constant en fruits et en légumes s'avère un moyen efficace et intelligent de maintenir le corps et l'esprit à son niveau optimal.

L'alimentation est devenue une industrie, un secteur économique basé sur le profit. Il faut réaliser que la production

industrielle des aliments implique trop souvent une baisse marquée de l'aspect nutritif du produit consommé. Hé oui, on ne s'alimente plus, on consomme des produits vendus à grands coups de publicité pour leur qualité gustative et leur bas prix. Tant de gens aujourd'hui paient peu pour manger du vide, du gras en excès, du sucre en surdose, un excès de sel et des dizaines de produits de conservation en surplus. Tout mets préparé, tout produit alimentaire transformé est suspect. Plus la liste des ingrédients est longue, moins c'est nourrissant. Tant de gens sont malades, diabétiques hypertendus, obèses, cardiaques, cancéreux... Pour ma part, il y a un lien direct entre ceci et cela.

S'alimenter, c'est donner à son corps ce qu'il lui faut. Cela devrait prendre un aspect sacré, inclure une forme de respect pour la vie, notre vie, toute vie. «Une pomme par jour éloigne le médecin» un vieux proverbe, oh combien vrai. Regardez avec quel soin on choisit les aliments du bébé. Pourquoi donc ce souci de la qualité s'évapore-t-il avec les années? Question d'éducation, de pression familiale, de choix définitivement orientés par l'industrie et sa machine publicitaire. Le beau, le bon, le rapide, le facile, le pas cher, l'excitant, le cool, etc.

(le poison déguisé...)

FRAÎCHES EN TARTE
VITAMINÉS
AU DÉJEUNER MÛRES

FRAISES D'AUTOMNE
EN COLLATION
NATURELS SUCRÉS



LES PETITS FRUITS

FRAMBOISES DÉLICIEUX EN CONFITURE
EN AUTO-CUEILLETTE SANTÉ
NUTRITIFS JUTEUX BLEUETS SAUVAGES



AUTO-CUEILLETTE DE BLEUETS

tous les jours de la semaine de 8h à 20h.

Une belle bleuëtière vous attend avec des fruits en abondance.



Chaque vendredi et samedi de l'année, le marché public de Drummondville ouvre ses portes afin de vous offrir une authentique expérience alimentaire. Dans la plus pure tradition des marchés urbains, notre marché a renouvelé cette année tout son intérieur. Venez nous découvrir ou redécouvrir le goût de la fraîcheur dans un décor nouveau, dynamique et accueillant. Tout autour du marché, les jardiniers de la région vous offrent en abondance fruits et légumes variés. Vous voulez vous informer, en savoir plus sur les méthodes de culture, comprendre plus en détail le mécanisme de la terre à la table; n'hésitez pas, posez des questions directement aux producteurs.

À l'intérieur, une vaste gamme de viandes, fromages, pain frais, pâtisseries vous est offerte. Des pomiculteurs sympathiques,

du café frais torréfié, ..., et des sourires, et des yeux qui brillent. Le chef vous prépare chaque semaine des plats savoureux que vous pouvez déguster sur place. Soyez impliqués dans un processus d'achat local en prenant l'habitude du Marché Public de Drummondville.

Au cœur du Québec, ce marché urbain est un exemple de pérennité, d'authenticité ainsi que de modernité. Incrusté dans son quartier depuis plus de cinquante ans, le Marché Public de Drummondville a su évoluer, devenir une coopérative de producteurs dynamique, à l'écoute de sa clientèle. C'est un endroit où il fait bon renouer avec des valeurs simples et une tradition qui persistent parmi l'éclosion des grandes surfaces. Une tendance nécessaire, un lieu à fréquenter assidûment!



Surveillez
l'arrivée de la
fraise d'automne

RECETTE

Pouding aux bleuets et framboises de Grand-maman

Ingrédients :

- 2 c. soupe de beurre
- 3/4 tasse de sucre
- 2 oeufs
- 2 tasses de farine
- 1 pincée de sel
- 3 c. thé poudre à pâte
- 1 tasse de lait
- 1 c. thé vanille (au goût)
- 4 à 5 tasses de framboises et ou bleuets
- 3/4 tasse de sirop d'érable

1. Préchauffez le four à 325° F
2. Mettre les framboises et le sirop d'érable dans un plat légèrement huilé allant au four.
3. Dans un autre grand bol, préparer le gâteau en commençant par battre le beurre, le sucre, les oeufs et la vanille ensemble.
4. Dans un autre bol, mélanger la farine, le sel et la poudre à pâte.
5. Ensuite, introduire un peu de farine et de lait simultanément dans le mélange avec les oeufs.
6. Faire cuire environ 40 à 50 minutes à 325° F sur la grille du milieu du four.
7. Vérifier avec un cure-dent si tout est bien cuit.

Bon délice !



Faites comme moi:
quand vous faites
votre épicerie,
ayez le réflexe
de choisir les
aliments d'ici !

*Mot de Chantal Fontaine,
porte-parole de la campagne*

« Aliments du Québec :
toujours le bon choix »

AU MENU

À la Ferme, notre cuisine artisanale
vous offre un grand choix de
produits faits maison.

- Tarte aux bleuets
- Tarte crème pâtissière
- Tarte aux 4 fruits
- Carré aux bleuets
- Pâté poulet
- Quiche aux légumes
- Tarte aux tomates

PROMOTION " 5 APPROVISIONNEMENTS EN MAÏS "

TIRAGE
28 JUILLET 1 des 5 approvisionnements en maïs !
2 DOUZAINES/SEMAINE



**Concours 5 approvisionnements en maïs
(2 douzaines par semaine).**

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Fidèle à nos habitudes, notre maïs est toujours sans insecticide chimique, frais cueillis du matin. Pensez à en réserver pour vos épluchettes de maïs.



175, rang Chenal Tardif, Pierreville, (QC)

Légumes frais et cuisine artisanale

Le comptoir à la Ferme
est ouvert 7 jours/7
de 8 h à 20 h



Tél. : 450 568-3709

Nous sommes présents :

Marché Godefroy

*les samedis et les dimanches
de 9 h à 17 h*

Marché Public de Drummondville

*les vendredis de 7 h à 18 h
le samedi de 9 h à 16 h*

*les mardis de 7 h à 13 h
de mai à octobre (extérieur)*

Site internet :

www.fermedesormes.ca