



Les nouvelles de Tourne-Sol

Tourne-Sol News

Vol. 1 – No. 9

Septembre 2005

Ça fait longtemps que l'on ne vous a pas donné de nouvelles... saison des récoltes oblige... les mois d'août et septembre sont extrêmement occupés à la ferme! D'autant plus que nous sommes tous partis, à tour de rôle, pour une semaine de vacance bien méritée! Maintenant que toute l'équipe est réunie par contre, il y a plusieurs sujets importants que l'on se devait de vous communiquer.

D'abord, bien que nous espérons un gel le plus tardif possible, vous allez vite réaliser que la productivité des légumes d'été (tomates, poivrons, haricots, zucchini...) est à la baisse, et ils disparaîtront bientôt du panier après le gel. Nous avons par contre des rutabagas, choux, radis, kale, choux-de-bruxelles, courges, celeri-rave et autres en attente pour les remplacer! Vous recevrez aussi quelques poireaux dans le panier et vous serez sans doute intéressé de savoir qu'un nouvel insecte : le 'papillon du poireau' rend la vie extrêmement difficile aux producteurs de poireaux biologiques. Il n'y a pas de méthode biologique reconnue pour lutter contre cet insecte qui creuse de petits trous et des tunnels dans les poireaux. Il est malheureusement possible que les poireaux du panier aient quelques signes de dommages, nous recommandons alors aux partenaires de couper le poireau en longueur et de bien le nettoyer sous le robinet pour éviter les surprises!

Nous voulions aussi remercier tous les partenaires pour leur support pour notre 1^{ère} saison, et regrettons de devoir annoncer aux gens du Plateau que **nous n'allons pas renouveler ce dépôt l'an prochain**. La demande est très forte dans notre région et nous avons décidé d'y concentrer nos efforts. Pour ceux qui veulent rester avec la ferme, il est toujours possible d'organiser du co-voiturage pour aller chercher les paniers dans le West-Island ou à la ferme. Pour les autres, vous pourrez trouver sur le site d'Équiterre plusieurs excellentes fermes qui livrent sur le Plateau.

Recherche bénévoles pour la constitution d'un groupe ASC noyau

Looking for volunteers to form a CSA core group

Inspiré par la visite d'une ferme de l'État de New-York où les membres prennent une part très active dans le fonctionnement de leur ASC, nous avons décidé de constituer un **groupe noyau** de quelques membres ASC pour l'an prochain. Ces membres du groupe noyau devront être prêts à donner bénévolement quelques heures par semaine pour contribuer à la réalisation de notre projet d'Agriculture Soutenue par la Communauté. Les tâches dans lesquelles ils/elles seront impliqués dépendront des motivations et disponibilités du groupe, mais les idées que nous avons incluent : site internet, participation au bulletin d'information, création d'un livre de recettes, aide aux points de chute, organisation d'événements à la ferme, etc. Les membres du groupe noyau décideront ultimement, en collaboration avec les fermiers, des projets à mettre en place, mais nous avons pensé que la création d'un tel groupe était une manière novatrice de permettre aux membres ASC intéressés à en faire un peu plus de mettre la main à la pâte sans toutefois les obliger à mettre les deux mains dans le sol.

Si vous êtes intéressés au groupe noyau, contactez-nous directement à la ferme, nous organiserons une réunion pour le groupe noyau en novembre.

It's been a while since we've given you Tourne-Sol news... it's like that in the harvest season, farmers are busy, busy... Moreover, each of us, over the course of the last 5 weeks, has taken a well deserved week off the farm, and oh! was that good! Now that the whole team is back together though, there are a few important subjects we wanted to inform the CSA partners about.

First of all, even though we hope that the frost will stay away for another couple of weeks, you will notice that the summer vegetables' productivity is dropping, and the tomatoes, peppers, zucchinis, beans and others will soon be replaced by winter crops such as rutabaga, cabbage, radishes, kale, brussel sprouts, squash, celeriac and others. You will also receive leeks in the basket, but we thought it would be interesting for you to know that a new insect, the leek moth, is striking in Québec and giving organic leek producers a hard time. You may find traces of damage on your leeks. The insect makes small burrows into the leeks. They are harmless, but we recommend slicing the leek lengthwise and washing it well under water to avoid any surprising encounters!

We would like to thank all of our partners for their outstanding support throughout our first season. However, we regret to announce that **we will not continue to deliver to the Plateau next summer**. We will maintain our drop-offs in the West Island and at the farm, and for those downtown partners who would like to continue with us, it is possible to arrange carpooling for pick-up. For the others, there are several excellent farms delivering to the Plateau, and they can be found on Équiterre's website.

Inspired by a visit to a farm in New-York state where the members take a very active part in the realisation of their Community Supported Agriculture (CSA) project, we have decided to form a **core group** of a few CSA members next year. A member of the core group would volunteer a few hours per week to help coordinate various aspects of the CSA project. Possible tasks for core group members include : website, contribution to the newsletter, CSA cookbook, help at the drop off points, organisation of farm events, etc. Ultimately, it is the volunteers, in cooperation with the farmers, who will choose which project the core group will take on. We thought this formula was an innovative way to allow members to contribute to the farm without having to come out and literally work in the fields.

If you are interested by the core group contact us directly at the farm and we will set up a meeting some time in November.



Recette - Recipe

Preserving your broccoli for the winter

As you may have noticed, the broccoli harvest this season has been abundant and we are very happy about it. If some of you are finding it difficult to eat all this broccoli in one week, why not try freezing it for the winter. This could keep you from having to buy Californian broccoli in the winter at 5\$ per head... The freezing process is very simple : cut your broccoli into florets and blanch it by immersing it in boiling water for 2 minutes. Cool it down immediately using tap water or a cold water bath. Then dry out the broccoli flowers with a cloth and put them into a freezer bag. Leave in the freezer until needed in the winter! You can also use the broccoli stems to cook a nice soup with potatoes and spices, which you can also freeze in small portions. We hope that these few tricks will help you enjoy the broccoli bounty in the basket.

Conservez votre brocoli pour l'hiver

Vous aurez aussi sans doute remarqué que les récoltes de brocoli ont été très abondantes cette année, et nous en sommes très heureux. Si quelques-uns d'entre vous ne parvenez pas à manger tout ce brocoli à chaque semaine, pourquoi ne pas le congeler et le conserver pour l'hiver. Vous éviterez ainsi d'acheter du brocoli bio venant de Californie à 5\$ la tête cet hiver... Le processus de congélation est très simple : il suffit de couper les bouquets de brocoli en laissant des tiges assez longues. Puis, faites bouillir de l'eau dans un chaudron et immergez les bouquets de brocoli dans l'eau bouillante pour les blanchir pendant 2 minutes. Retirez de l'eau bouillante et passez sous le robinet ou dans un bain d'eau très froide. Une fois le brocoli refroidi, asséchez avec un linge et placez dans un sac refermable. Placez au congélateur jusqu'à l'hiver! Avec les tiges vous pouvez faire de la soupe en ajoutant pommes de terre et épices. Congelez-la aussi en petites portions pour l'hiver. En espérant que ces quelques trucs vous aideront à apprécier le brocoli du panier!

Panier d'hiver ! Winter Baskets!

La ferme offrira une livraison d'hiver en novembre et peut-être une en décembre. Les paniers de légumes d'hiver seront offerts à la ferme seulement et limités à 50 places. Tous les détails et réservations à venir la semaine prochaine.

The farm will offer a winter basket in November and potentially one in December. Winter vegetables will be picked up at the farm only and places are limited to 50. More details and reservations to come next week.

Courge Spaghetti

Les courges d'hiver (musquée, poivrée, délicata, spaghetti, etc) se consomment en potage, en tourte, en purée, braisées, cuites au four ou à la vapeur ou comme légumes d'accompagnement. Intactes, elles se gardent de un à six mois dans un endroit frais et sec.

Ingrédients:

- 1 courge spaghetti moyenne
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 petit poivron coupé en dés
- 1 branche de céleri coupée en dés
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 300 ml de sauce tomate
- 2 c. à thé d'origan
- Piment de cayenne
- Sel

*Comment
apprêter vos
courges
d'hiver?*

Méthode:

1. Couper la courge en deux sur le sens de la longueur, la vider et la déposer sur une plaque à biscuits, côté coupé vers le bas. Cuire au four à 350° F pendant 30 minutes.
2. Pendant ce temps, faire sauter le poivron et le céleri dans l'huile 5 minutes. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 3 minutes. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Assaisonner au goût.
3. Retourner les demi-courges cuites et diviser la sauce dans les deux moitiés. Poursuivre la cuisson 30 minutes.
4. Servir la demi ou le quart d'une courge par personne, selon la grosseur (les fibres se détacheront à la fourchette).