



Les nouvelles de Tourne-Sol

Tourne-Sol News

Vol. 1 – No. 3

5 Juillet 2005

Nouvelles du champs

Les pluies excessives des dernières semaines (nous avons reçu 8 pouces d'eau!) ont fait le bonheur de certaines plantes et le malheur des autres. Les zucchini et les courges ont 'explosé', pendant que la formation d'un petit lac dans le champs a causé la perte de notre première plantation d'épinards, de roquette et de haricots. Nous avons depuis resemé ces dernières cultures, mais leur arrivée dans le panier en sera pour le moins retardée...

Un autre effet de cette abondance d'eau a été de stimuler la germination des mauvaises herbes et nous avons passé la majorité de notre temps à désherber pendant les deux dernières semaines. Les champs restent néanmoins pleins de beaux légumes et nous avons déjà commencé à récolter quelques concombre et quelques zuchinis: ce qui est assez exceptionnel pour la première semaine de juillet!



Field Notes

The floodwaters have finally subsided and we are back in the field with gusto. The seven and a half inches of rainwater in four days quickly helped us to see the low-lying points of the land, as well as renewed our appreciation of ditches and speedy drainage. The majority of our crops stayed above the waterline, but the bean patch suffered two days completely submerged. The spinach and arugula were also casualties of the big rain. While we have reseeded all that we lost, this means these crops will be a little bit later coming to your plate.

However, we have plenty that looks great! The first zucchini and cucumbers have now been harvested! If this hot and sunny weather continues, it won't be long before the big harvests start rolling in. Meanwhile, we are working on our upper arm strength and endurance, by hoeing the rows to stay ahead of the weeds.



BOULANGERIE LE FIN GRAIN

Ceux d'entre-vous qui sont intéressés à commander du pain pour la prochaine livraison, contactez Lucie Bisson par e-mail ou par téléphone pour la liste des pains disponibles

Those who would like to order bread for the next drop off, contact the baker, Lucie Bisson, directly by e-mail or by phone for the bread list

Lucie Bisson
lucie.bisson@rocler.com
(450) 455-1901

LE CONCOURS EN ENTREPRENEURIAT DU QUÉBEC

En mars notre coopérative a soumis son plan d'affaire au concours Québécois en entrepreneuriat, qui est un concours pour les entreprises naissantes de tout type, partout à travers le Québec. Après avoir gagné le premier prix régional dans la catégorie 'économie sociale' en Montérégie, nous sommes allés à Québec la semaine dernière pour la soirée de remise des grands prix provinciaux. Daniel et Frédéric qui ont réalisé le plan d'affaire cet hiver sont très fiers de vous annoncer que la ferme a gagné le second prix provincial en entrepreneuriat coopératif pour l'année 2005! Cet honneur est également accompagnée d'un montant de 2000\$ qui nous permettra sans doute d'acquérir quelques pièces de machineries qui nous faciliteront la tâche cette saison!

Nouveaux légumes !

LE CHOU KALE

Dans la famille du chou et du brocoli, le chou kale a une teneur élevée en vitamines, en minéraux et même en protéines! Un excellent légume pour vos sautés, on peut aussi le faire cuire à la vapeur et le servir avec du beurre et du jus de citron (ou votre vinaigre favori). Le kale s'ajoute aussi très bien dans les soupes, particulièrement les soupes au miso. Avec ses belles feuilles frisées, c'est une très jolie plante, et on voit maintenant le kale dans les jardins autour de Montréal comme plante décorative!



KALE

In the same family as broccoli and cabbage (brassicacea), kale is very high in vitamins, minerals, and even proteins! An excellent vegetable chopped in stir fries, it can also be steamed and served with butter, vinegar or lemon juice. Kale is also a great addition to miso based or other soups. Kale is gaining in popularity as a decorative plant, and can be seen in gardens around Montreal as an ornamental.

KOHLRABI — LE CHOU-RAVE

A member of the cabbage family, kohlrabi is more commonly eaten in Europe than in North America. Cut off the leaves and eat the bulb fresh, either grated in salads or sliced and served with dip. Sliced kohlrabi is also nice lightly steamed or added to stir-frys. This vegetable is high in vitamin C.





FLEURS D'AIL – GARLIC SCAPES

Les fleurs immatures des plants d'ail ont de jolies tiges en tire-bouchon qui goûtent l'ail frais. Elles peuvent être utilisées crues comme les échalottes, ou cuisinées en substitut des gousses d'ail.

Coupez- les en rondelles et ajoutez-les aux sautés de légumes, aux soupes et aux vinaigrettes. On peut aussi les cuire légèrement à la vapeur et déguster avec du beurre.

Recette - Recipe

KALE AND POTATO SOUP

Ingredients:

- 1 bunch kale
- 4 green onions, sliced
- 2 garlic scapes, chopped
- 1 lb potatoes, peeled and cut into 1/2 " pieces
- 2 Tbsp olive oil
- 1/2 tsp salt
- 6 cups soup stock (chicken or vegetable)
- 1/2 lb spicy sausage, sliced (or 1/2 lb tofu, cubed, 1Tbsp olive oil and 1 Tbsp soy sauce)
- salt and pepper to taste

Directions:

- Remove stems from kale and slice into rounds.
- Cut kale leaves into ribbons and set aside.
- In a soup pot, sauté green onions, garlic scapes, kale stems and olive oil.
- Add soup stock, potatoes, kale ribbons and simmer until kale is tender and potatoes fall apart.
- Fry sausage separately in a frying pan. Then add to soup and simmer for approximately 10 minutes, allowing flavours to blend. (If using tofu, fry tofu pieces with soy sauce and olive oil until slightly browned. Then add to soup).
- Season with salt and pepper.

Farm Visits

The first of our 3 farm visit days open to CSA members will take place on Sunday July 17th between 11 am and 3 pm. It will be a family oriented day, with a potlach lunch as a main event and kids activities. Bring a meal to share with your fellow CSA partners, the lunch will be between 12:30 and 2 pm. There will also be 2 guided tours, one at 11:30 and the other after lunch at 2 pm. More information will be given about how to drive to the farm in our next newsletters, but make sure you mark July the 17th on your calendar!

Visites à la ferme

La première des trois visites à la fermes qui seront planifiées pour les partenaires ASC se tiendra le dimanche 17 juillet, entre 11h et 15h. Il s'agira d'une petite fête de famille à la ferme. Il y aura un dîner communautaire, ainsi que des activités pour les enfants. Amenez un plat à partager, le repas se tiendra entre 12h30 et 14h00. Il y aura deux visites guidées: l'une à 11h30, l'autre à 14h00. De plus amples informations vous seront fournies dans nos prochains bulletins au sujet des directives pour se rendre à la ferme, mais inscrivez le 17 juillet à vos calendriers!