



## Les nouvelles de Tourne-Sol

### Tourne-Sol News

Vol. 1 – No. 4

Juillet 2005

#### Nouvelles du champs

Juillet ne fait que commencer, mais on a l'impression que ça fait déjà un bon bout de temps que l'été bat son plein: juin 2005 aura été l'un des plus chauds dans les archives québécoises! Ce beau temps chaud devrait vous faire plaisir parce que ça veut dire que vos légumes favoris poussent en grand: les tomates, les piments forts, les poivrons, les aubergines, les concombres... toutes ces cultures sont très avancées pour le début du mois de juillet. Tout ça veut dire que leur arrivée dans les paniers est proche... donnez leur encore quelques semaines... patience!

Le temps chaud fait le bonheur des légumes, si l'on peut s'exprimer ainsi, mais pour l'équipe de travailleurs, c'est une autre histoire... Dans notre cas en fait, c'est plutôt notre ami Jonathan qui a fait notre bonheur depuis qu'il est venu réparer la piscine!

Ce lundi, l'équipe de Tourne-Sol a transplanté les brocolis pour la récolte et les paniers du mois de septembre. Dans une ferme ASC, il est important de gérer des semis successifs: par exemple, on sème du mesclun à toutes les semaines. Quant aux laitues, c'est à toutes les deux semaines qu'on les sème. Il y a cinq semis de brocolis et de crucifères dans la saison, etc. Chaque culture a ses particularités et nous avons établi un calendrier de semis et de transplantation pour s'assurer des paniers bien remplis. Les fermiers espèrent toujours que la clémence de Mère Nature sera au rendez-vous pour leur permettre de respecter cet horaire serré, et cette année, il semble que nous ayons de la chance. On peut souhaiter que ça continue!

#### NOTE

If you happen to have extra plastic shopping bags, please bring them to us at the drop-off, we'll make good use of them! Thanks!

SVP, apportez-nous les sacs de plastique que vous avez en trop, ils sont très utiles au point de chute! Merci!

#### Field Notes

Yes it is hot! With the abundant rain and soaring temperatures plant growth is exploding all over the field! This is good news for some of our favourite heat-loving veggies: the tomatoes, peppers, hot peppers and eggplants are all advanced for the beginning of July. The plants are big and beautiful, and the fruit is probably only a few weeks away....

Because of the hot temperatures, the timing of the harvest becomes critical. A beautiful head of lettuce can wilt very quickly in the hot sun. Keeping the harvest cool until it is delivered is a big challenge. For the past three weeks, Reid has undertaken the major project of designing and constructing an industrial-sized cold room in the barn. As of Monday, it was up and running beautifully. Congratulations and thanks to Reid and everyone who helped out.



# Nouveaux légumes !

## LA BETTE-À-CARDE

La bette-à-carde ressemble beaucoup aux feuilles de la betterave, ceci parce qu'elles font toutes les deux partie de la famille des *chenopodiaceae*. Une bonne source de vitamine A, la bette-à-carde a aussi une teneur élevée en calcium et en potassium. On peut manger les feuilles et les tiges dans les sautés, ou les cuire à la vapeur. On sert avec du beurre et du jus de citron ou du vinaigre. La bette-à-carde est aussi un très bon substitut pour les épinards: cuite, on peut ajouter la bette-à-carde dans les sauces tomates pour les pâtes ou la lasagne, ou encore a des omelettes ou aux spanico-pita.

## SWISS CHARD

Swiss chard is closely related to beets, as they are both in the *chenopodiaceae* plant family. The leaves of the two vegetables are quite similar and can be used in the same way. The young and tender leaves can be eaten raw in salads, and the older leaves can be lightly steamed and served with butter and vinegar or lemon juice. Swiss chard can also be substituted for spinach in tomato sauces for pasta or lasagna, and is great chopped up and added to an omelette. A nice leafy green, it is a good source of vitamin A, and is high in calcium and potassium.

## Recette - Recipe



## SAUTÉ DE BETTE-À-CARDE ET PIGNONS DE PIN

### Ingrédients:

2 c. à soupe de noix de pin  
1/3 t. de raisins secs, rincés et égouttés  
1 bouquet de bette à carde, feuilles et tiges séparées  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 1/2 t. d'oignons en tranches  
2 c. à thé de vinaigre balsamique  
sel et poivre

### Méthode:

1. Faire dorer les noix de pin dans une poêle 2 à 3 minutes.
2. Couper les tiges de bette à carde en morceaux de 5 mm et les feuilles en lanières de 1 cm.
3. Faire revenir l'oignon dans l'huile pendant 3 minutes. Ajouter les tiges; couvrir et cuire 3 minutes. Ajouter les feuilles et les raisins.
4. Cuire à couvert 8 minutes en brassant de temps à autre.
5. Ajouter le vinaigre, le poivre et le sel.
6. Transférer dans une assiette de service et saupoudrer de noix de pin.

## Rappel visites à la ferme!

### Dîner collectif à la ferme coopérative Tourne-Sol

N'oubliez pas notre invitation à la première journée d'activité des partenaires, ce dimanche 17 juillet (entre 11h et 15 h). Il ne suffit que d'apporter un plat à partager pour le dîner collectif qui se tiendra entre 12h30 et 14h00.

Pour se rendre à la ferme, prenez l'autoroute 20 (direction ouest pour la plupart des membres) jusqu'à la sortie 22 – Chemin St-Dominique. Arrivé au chemin St-Dominique, tournez à gauche et roulez pendant 2 km jusqu'au 1025 chemin St-Dominique. Il y aura une pancarte pour indiquer l'entrée à prendre.

Avis aux musiciens de tout genre: apportez vos instruments de musique pour un sympathique petit jam musical après le dîner!

## Reminder Farm Visit!

### Potlatch lunch at the Cooperative Tourne-Sol farm.

Do not forget our invitation to the first of our farm visit days open to the CSA partners, which will take place this Sunday July 17<sup>th</sup> (between 11 am and 3 pm). You just need to bring food to share with the others for the collective potlatch lunch between 12:30 and 2:00pm.

To come to the farm, take highway 20 West until exit 22 – Chemin St-Dominique. Turn left on Chemin St-Dominique and continue for 2 km until address 1025 chemin St-Dominique. There will be a sign at the street to indicate which driveway you should pull into.

All musicians are invited to bring their instruments along for the little after-lunch jam session that we'll have in the shade.