



Les Nouvelles de Tourne-Sol

Tourne-Sol News

Vol.2 No. 5 – Début juillet 2006

Au champ

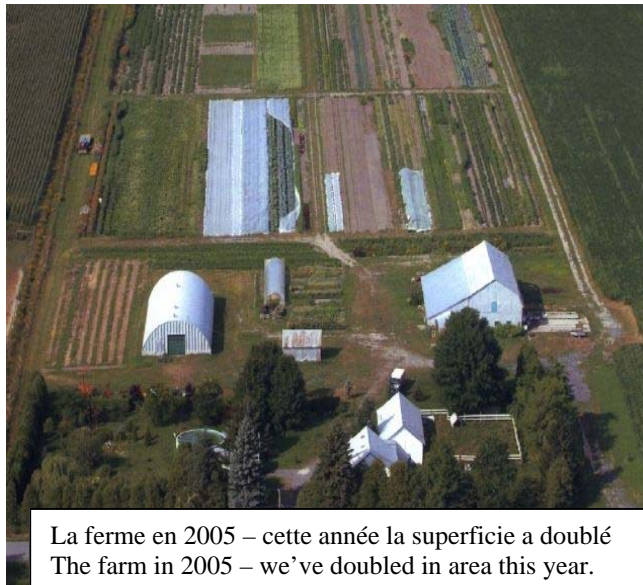
Après tout le travail de labour, fertilisation, plantation, de désherbage et encore de désherbage (en plus des téléphones et de la comptabilité) que l'on a réalisé au printemps, c'est vraiment une récompense de voir les premiers paniers prendre forme et de rencontrer les nouveaux et les anciens membres au point de chute. C'est vraiment plaisant aussi d'entendre vos : "J'attends depuis janvier pour ces bons légumes" et autres encouragements.

C'est un gros jardin que vous avez!

C'est souvent le commentaire que les membres nous font lorsqu'ils viennent visiter la ferme pour la première fois. Et la ferme est en effet assez grande: nous avons 5 acres cultivées en légumes et 3,5 acres en jachère (en préparation pour l'an prochain.) Nous travaillons le sol avec un tracteur, mais tout le travail de transplantation, semis, désherbage et la récolte est fait à la main. "Wow, ça doit être beaucoup de travail" qu'ils disent! Et en effet, c'est beaucoup de travail. Pendant les 8 mois de la saison chaude, la ferme est un emploi à temps plein (50-60 h/semaine) pour les 5 personnes de l'équipe. Quoique nous dormions très bien, avec les bons outils, l'expérience et lorsqu'on fait les choses à temps, le travail n'est peut-être pas aussi difficile physiquement qu'il en a l'air, en fait, la plupart du temps, c'est un travail très agréable.

News from the field

After all the spring work of spreading compost tilling the fields, planting and then weeding weeding (in addition to all the phone calls and accounting) - it all feels worthwhile when the first basket of the season comes and we can greet new and old faces. It's music to our ears to hear "We've been waiting for your veggies since January" and "I can't believe you guys have so many vegetables already. My garden's barely begun."



La ferme en 2005 – cette année la superficie a doublé
The farm in 2005 – we've doubled in area this year.

"That's a big garden!"

is the comment we always get when members come to the farm for the first time. It is pretty big: we grow 5 acres of vegetables. We also have 3.5 acres in fallow for next year. We prepare the soil with the tractor. All the planting, weeding and harvesting is

done by hand. "Whoo – that must be a lot of work!" you say. It is a lot of work but for eight months of the year this is a full time job for the five of us – 50-60 a week per person most of the season. With the right tools, skills and perfect timing the work isn't as physically demanding as you might think – in fact a lot of the time it's downright pleasant.

Don't forget the Open House!

Sunday, July 9, from 1 – 4 pm. Drop in, meet the team, and tour the farm! Guided tours will be offered at 1:15, 2:15 and 3:15. Bring Family and friends.

N'oubliez pas notre journée portes ouvertes!

Dimanche, 9 juillet, 1h à 4h pm. Venez pour visiter la ferme et pour rencontrer l'équipe. Des visites guidées seront offertes à 1h15, 2h15 and 3h15. Amenez votre famille et vos amis!

Nouveaux légumes cette semaine

Les fleurs d'ail

les fleurs du plant d'ail sont délicieuses; une sorte d'hybride entre l'ail et l'échalotte. On les enlève pour permettre au bulbe de grossir, mais elles sont excellentes en cuisine pour remplacer l'ail ou les échalottes dans n'importe quelle recette. Utilisez-les crues en salades, sandwich ou vinaigrettes; ou faites-les cuire dans vos sautés de légumes ou vos soupes. On peut les passer au robot culinaire avec de l'huile et du sel pour faire un pesto que l'on conserve au frigo. Si vous aimez beaucoup l'ail, cuisez les fleurs comme des asperges!



Moutarde et Bette-à-carde

Lorsqu'on la mange crue, la moutarde peut être épicée, essayez d'en ajouter une ou quelques feuilles dans un sandwich ou une salade pour un peu de piquant! Lorsque sautée la moutarde devient beaucoup plus douce.

La bette-à-carde pour sa part n'est pas épicée du tout. Elle est cousine de la betterave, mais sa feuille est beaucoup plus tendre et grosse.

Vous pouvez utiliser ces deux nouveaux légumes feuille crus ou cuits à la vapeur. Mangez les comme des épinards en omelette ou avec des pâtes.

Salad recipe

Clean and break into manageable pieces a head of lettuce. Break up a couple mustard leaves and a couple chard leaves. Mix all leaves together. Toss with vinaigrette or creamy dill dressing.

New vegetables this week

Garlic Scapes

The flowers of the garlic plant. Snapping them off gives more energy to the garlic bulb to size up. Garlic scapes also make great eating. They can be used to replace both garlic and green scallions in all recipes. Use them raw in salads, sandwiches and dressings. Cook them in stirfries and soups. Blend with a bit olive oil to make a garlic paste you can refrigerate and take out as needed.

If you really like that garlic flavour you can steam the whole scape like you would asparagus.

Mustard greens and Swiss Chard

When eaten raw mustard greens can be quite spicy. Add a single leaf in your next sandwich for a bit of piquant! Stir fried, mustards are much milder.

Swiss chard is not spicy at all. Swiss chard are the leafy siblings of beets. They have larger sturdier tender leaves and a smaller root than beets.

Both of these are vegetables you can eat raw or steamed. They both can replace spinach in your favourite pasta dishes and omelettes.

Vinaigrette

5 tbs olive oil
1 tbs sesame oil
4 tsp soy sauce
4 tsp rice wine vinegar
6 tsp lemon juice
1 5 tsp sugar

Creamy dill dressing

2 tbsp mayonnaise
1 tsp dijon mustard
1/4 cup olive oil
2 tbsp red wine vinegar
1 tbsp chopped fresh dill
& salt to taste