

# Nouvelles de Tourne-Sol

## Tourne-Sol News

Volume 2 , Numéro 4 - Juillet 2006

Le beau temps chaud et humide sévit en ce début de juillet 2006. Ceux d'entre vous qui êtes en vacances doivent en profiter! Il fait tellement beau qu'il faut maintenant irriguer les cultures afin qu'elles ne manquent pas d'eau. Nous avons eu de la belle température pour la journée portes ouvertes le dimanche 9 juillet, journée à laquelle une quinzaine de membres ont participé et qui a été bien plaisante.

Il y a un nouveau à la ferme! Marc-Antoine, le cousin français, nous aidera pour le mois de juillet. Marco est venu visiter le Canada pour 2 mois et, désireux de pratiquer son anglais, il vient faire du bénévolat avec nous à tous les jours pour un mois. Vous le rencontrez peut-être à votre point de chute, piquez lui une jasette, mais en



Marco au point de chute

It's hot and steamy weather we have in this beginning of July 2006. Those of you who are on vacation must enjoy it a lot! In fact it is so hot that we have to irrigate the crops to insure proper water supply. We also had great weather for the Open House on Sunday July 9th, a nice event that about 15 members took part in.

Other news, we have a new person at the farm! Marc Antoine is a cousin from France, he will help us out for the month of July. Marco is coming to visit Canada for 2 months and he wants to practice his English skills. If you see him at the drop off, give him the opportunity to practice his language skills by speaking to him... in English!



Échinacée / Echinacea



Fred donne une visite guidée - Journée Portes Ouvertes

---

# Recette

## Recípe

---

Le fenouil est le légume vedette de la semaine. Le fenouil est un légume méconnu, mais qu'il vaut la peine de découvrir. Plusieurs vont le comparer au céleri, mais avec moins de filaments et plus de saveur! En général, on mange le bulbe du fenouil comme légume et les feuilles peuvent être utilisées comme assaisonnement ou fine herbe. Ajoutez quelques branches pour décorer le plat que vous préparerez avec le bulbe du fenouil! Le fenouil a un goût qui rappelle celui de l'anise, mais son goût est beaucoup plus doux et subtil que celui de la réglisse noire. C'est en faisant rôtir le fenouil qu'on peut le mieux faire ressortir toute sa saveur.

On peut manger le fenouil cru, en fait il est excellent dans les salades. On peut aussi le faire cuire au four, le faire rôtir ou encore le faire sauter dans la poêle. Pour préparer le fenouil, coupez les feuilles et coupez la base du bulbe. En tranchant le bulbe en deux, il est facile de retirer le coeur puis de couper le reste du bulbe en languettes ou en tranches. La recette décrite ci-dessous est excellente, c'est une bonne manière d'essayer ce nouveau légume.

The star of the week is fennel. Fennel is a vegetable that most of us do not know, but that is worth while to discover. Many compare fennel to celery, but fennel is less stringy and more flavourful than celery. Generally, people will eat the bulb of the fennel plant as a vegetable and will use the leaves as an herb. Add a few sprigs of the leaves to decorate the meal that you will cook with the rest of the bulb! Fennel has a taste that reminds of anise, however, its taste is much milder and much more subtle than that of black licorice. It's when you braise fennel that you can best draw out all of its flavour.

Fennel can be eaten raw, it makes an excellent topping in a salad. We can also cook fennel in the oven, braise it, or stir fry it in a saucepan. To prepare fennel, cut off the leaves and the root, and cut in two halves lengthwise. It will then be easy to remove the core at the bottom and to either slice it or cut it into wedges. The recipe described below is a great way to try this new vegetable for the first time.

## Fennel Gratinée

### Ingredients

1 tbsp olive or sunflower oil  
1 fennel bulb, trimmed and sliced  
1 tbsp butter  
1 tbsp flour  
3/4 cup milk  
1/2 cup freshly grated parmesan  
salt  
freshly grated nutmeg (optional)

### Method

1. Heat the oil in a medium saucepan over medium-high heat and sauté fennel until slightly softened (4 to 5 minutes), transfer fennel to gratin or baking dish
2. preheat the broiler
3. melt butter over medium heat in same saucepan, add flour and whisk for 2 minutes. Add milk and cook until smooth, stirring frequently. Add 1/4 cup parmesan and season to taste with salt and nutmeg.
4. Pour the white sauce over the fennel. Top with the remaining 1/4 cup of parmesan
5. Place the dish under the broiler and broil until top is brown and bubbling (3 min). Serve hot.

recipe taken from the garden fresh vegetable cookbook