

Nouvelles de Tourne-Sol

Tourne-Sol News

Volume 2 , Numéro 9 - Septembre 2006

Nouvelles des champs

Les champs commencent à se vider à la ferme. L'ail et les oignons sont tous rentrés, et c'est une bonne chose avec le temps humide qui commence. Les patates ont été récoltées au 3/4, la saison des tomates est terminée, même chose pour les melons... Décidément, cette année, on sent que l'automne arrive dans quelques jours... Ça fait changement de l'an dernier, alors qu'il faisait encore 25 degrés celsius à ce temps-ci... On se sent tout de même chanceux de n'avoir pas encore eu de gel au sol, des amis dans les Laurentides en ont déjà eu 4, et leurs concombres et zucchini sont tous morts.

La journée portes ouvertes – familiale s'est très bien déroulée la fin de semaine dernière. Une vingtaine de familles sont venues et le repas collectif était vraiment délicieux. Les petits se sont amusés à bricoler des monstres de légumes, et les plus grands ont appris à confectionner des tresses d'ail. Il y en aura une autre l'an prochain pour ceux qui sont tristes de l'avoir manquée!

Un nouvel arrivé dans le panier cette semaine: un légume qui est très rarement produit au Québec parce qu'on est vraiment à la limite nordique de la zone de production : la patate sucrée ou patate douce. C'est la deuxième année que nous essayons de produire des patates sucrées à la ferme et ça semble avoir été un succès cette année! Les patates douces doivent subir un traitement thermique pour augmenter leur durée de conservation. Cette semaine nous vous les donnons fraîches, nous vous recommandons donc de les manger dans les deux prochaines semaines. **IMPORTANT: ne mettez pas les patates sucrées au frigo**, vous allez les endommager et les faire pourrir. C'est un légume tropical qui déteste le froid... Des recettes vous sont suggérées au verso.

La saison des courges commence et nous vous offrons la courge spaghetti cette semaine. Pour la faire cuire, coupez en 2, videz les graines, puis placez les moitiés (ouverture vers le bas) dans une plaque à biscuit avec un peu d'eau dans le fond. Mettez au four à 350 F pour 1 h. Ensuite, avec une fourchette, séparez les filaments et servez avec votre sauce spaghetti préférée. Pour les pressés, vous pouvez la faire cuire en 6-10 minutes au four micro-onde!

News from the field

The fields are starting to get emptied out at the farm: garlic and onions are all in the barn, and with the wet weather starting that is a very good thing; 3/4 of the potatoes have been harvested, the tomato season is over and so is the melon season. This, year, we can really feel that the fall is coming in a few days, this is a contrast with last year when at this time, temperatures were still around 25 degrees! We are still lucky that we haven't had a frost yet, up in the Laurentians, farmer friends of ours have already had 4 frosts!



The open house – family day went very well last week. About 20 families came, and people brought some amazing food to share for our potlach lunch. Kids had fun making crazy vegetable creatures, and older folks developed their garlic braiding skills. For those who are sad they've missed the event, we will have other farm days next year, do not worry.

There is a new arrival in the basket this week: a vegetable that is quite uncommon in our northern latitudes: the sweet potato. It is the second year that we produce sweet potatoes at the farm, and the crop has been quite successful this year. Normally sweet potatoes are cured (thermal treatment) to prolong their shelf life, but we are giving them to you fresh this week. We would therefore recommend that you eat them in the next two weeks. **IMPORTANT: do not put your sweet potatoes in the fridge**, you will damage them and they will rot. It is a tropical vegetable that really dislikes cold temperatures. Recipes are suggested on the back of the page.

Squash season is also starting, and we have included spaghetti squash to the basket this week. To cook it, cut in halves, empty out the seeds and place (open end down) into a cookie sheet with a little bit of water. Cook for an hour at 350 F. Then use a fork to separate the filaments, and serve with your favourite spaghetti sauce. For those who are in a rush, you can cook the squash in 6-10 minutes in a microwave!

Potage aux patates sucrées, au gingembre et à l'ail rôti

Ingrédients :

- 1 lb patates sucrées
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1/2 tête d'ail (environ 3-4 gousses)
- 2 à 3 tranches de gingembre frais, pelé
- 1 L (4 tasses) de bouillon de poulet
- 250 à 500 ml (1 à 2 tasses) d'eau
- crème sure

Méthode :

- 1 Couper les patates sucrées en deux sur la longueur. Badigeonner la surface coupée d'huile et disposer, côté coupé dessous, sur une plaque.
- 2 Déposer les gousses d'ail non pelées et les tranches de gingembre au centre. Cuire à découvert, au centre du four préchauffé à 180°C (350°F) de 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient très molles.
- 3 Retirer la pulpe et mettre au robot culinaire. Presser les gousses d'ail au-dessus du robot pour y faire tomber la pulpe et ajouter le gingembre. Actionner, en versant du bouillon jusqu'à consistance de purée. Mettre dans une grande casserole. Verser le bouillon restant et l'eau, 250 ml (1 tasse) à la fois, jusqu'à la consistance désirée. Réchauffer sur feu moyen-bas, en remuant souvent.
- 4 Au moment de servir, garnir chaque portion de cuillerées de crème sure.

PANIER D'HIVER // WINTER BASKETS

Cette année encore nous offrirons un court panier d'hiver (ou d'automne) pour les membres qui aiment s'approvisionner en légumes d'ici même une fois la saison de croissance terminée. Le forfait "panier d'hiver" consiste en 3 panier de légumes de conservation de 30\$ qui sont ramassés directement à la ferme à chaque deux semaines. Les dates de livraison seront les 2, 16 et 30 novembre. Les formulaires d'inscription seront disponibles au point de chûte, inscrivez-vous rapidement, les places sont limitées!

This year again, we will offer a short winter (of fall) basket for the members who like to eat local produce even after the growing season is over. The "Winter basket" consists of 3 baskets of storage vegetables from the farm. Each basket is worth 30\$, and is picked up directly at the farm. Drop off dates will be two weeks apart from each other on November 2nd, 16th and 30th. Signup sheets will be available at the drop off

SWEET POTATO CASSEROLE

- 3 cups sweet potatoes, cooked and mashed
- 1 cup sugar
- 2 eggs
- 1/2 cup evaporated milk
- 1 tsp. vanilla
- pinch of salt
- 1/3 cup butter

TOPPING:

- 1/3 cup flour
- 1 cup brown sugar
- 1 cup flaked coconut
- 1 cup chopped pecans
- 1/3 cup butter, melted

METHOD

Combine all above ingredients until smooth. Pour into 2 qt. casserole dish. Mix all topping ingredients and spread over sweet potato mixture. Bake at 350 degrees for 35 to 40 minutes.

Purée de céleri-rave et patate douce

Ingrédients

- 1 céleri-rave pelé et coupé en dés
- 1 patate douce pelée et coupée en dés
- sel et poivre moulu
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

Préparation

1. Mettre de l'eau froide dans une casserole, ajouter du sel et placer les légumes. Porter l'eau à ébullition et cuire les légumes (cuisson à l'anglaise), puis les égoutter et les mettre en purée.
2. Ajouter le sel, le poivre, le beurre et bien mélanger.
3. Ajouter le persil et mélanger. Servir.