



Local farmer spotlight: **Fermes aux Pleines Saveurs**



Fermes aux Pleines Saveurs is a family farm owned by Martin Turcot and Chantale Vaillancourt in St-André-Avellin, Québec (about 1 hour from downtown Ottawa). Turcot and Vaillancourt have been farming on the land since 2003.

Fermes aux Pleines Saveurs grows a wide variety of certified organic fruits and vegetables ranging from strawberries to leeks to lettuce to pumpkins!

To learn more about this fantastic farm, go to their website at <https://www.legumesbiologiques.com/en/>.

Vegetable spotlight: **Swiss chard**

This month, you'll find some local Swiss chard from *Ferme aux Pleines Saveurs*. Swiss chard, also called 'silverbeet', is a leafy green that is a close relative of the beet. The plant originates from Sicily and grows very well in the Ottawa area (since it grows in both cool and hot temperatures).

Swiss chard can be eaten raw or cooked and is often used in recipes as substitute for spinach. Swiss chard contains tons of vitamin K and vitamin as well as high levels of iron, magnesium, potassium and calcium.

* Vitamin K helps our bodies heal wounds and keeps your bones healthy!

* Vitamin A keeps our eyes, skin and immune system healthy!

Recipe: **Swiss chard-wrapped Salmon**

serves 4

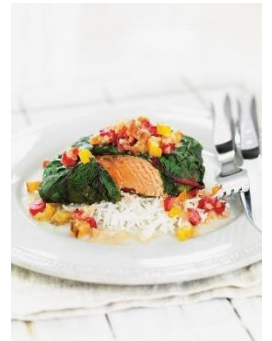
INGREDIENTS

Chard-wrapped salmon

- 8 large Swiss chard leaves
- 2 tablespoons whole-grain mustard
- 1 tablespoon Worcestershire sauce
- 1 tablespoon olive oil
- 4 fillets skinless salmon (6oz (170g) each)
- Salt and pepper

Sautéed Swiss chard

- 8 stalks of Swiss chard, chopped
- 3 shallots, thinly sliced
- 1 clove garlic, finely chopped
- 2 tablespoons butter
- ½ cup chicken broth
- 1 teaspoon lemon juice



PREPARATION

Chard-wrapped salmon

1. In a saucepan of salted boiling water, blanch the Swiss chard leaves for about 30 seconds. Shock in ice cold water. Drain. Dry the leaves on a clean cloth. Set aside.
2. In a bowl, combine the mustard, sauce and oil. Set aside.
3. Brush the salmon with the mustard mixture. Season with salt and pepper. On a work surface, wrap each fillet with two Swiss chard leaves.
4. Place the fillets side by side in a steamer (bamboo or a slotted top), the latter being placed over a saucepan of boiling water. Season with salt and pepper. Bake for 8 to 10 minutes depending on the desired doneness.
5. In a skillet, sauté the chard stems and shallots in butter for about 5 minutes. Season with salt and pepper. Add the garlic and cook for 1 minute. Deglaze the pan with the broth and lemon juice. Bring to a boil and simmer for 2 to 3 minutes. Adjust the seasoning.
6. Serve the salmon over steamed rice. Serve with the sautéed Swiss chard.

WHEN YOU ARRIVE HOME WITH YOUR GOOD FOOD BOX:

Make sure to lay your **onions** out on the counter to dry them out!



OCTOBER ORDERS ARE DUE OCTOBER 7TH BY 11:59 PM

Next delivery: Tuesday Oct. 15 & Wednesday Oct. 16



Ferme locale en vedette: Fermes aux Pleines Saveurs



Fermes aux Pleines Saveurs est une ferme familiale appartenant à Martin Turcot et Chantale Vaillancourt située à St-André-Avellin, au Québec (à environ une heure du centre-ville d'Ottawa. Les deux ont débuté la production en 2003.

Fermes aux Pleines Saveurs cultive une grande variété de fruits et de légumes certifiés biologiques, comme des fraises, des poireaux, la laitue et les citrouilles!

Pour en savoir plus sur cette ferme fantastique, visitez leur site Web à l'adresse

<https://www.legumesbiologiques.com/fr/>.

Légume en vedette: bettes à carde

Ce mois-ci, vous trouverez des bettes à cardes de la *Ferme aux Pleines Saveurs*. La bette à cardes, également appelée «betterave argentine», est un vert feuillu qui est un proche parent de la betterave. La plante est originaire de Sicile et pousse très bien dans la région d'Ottawa (car elle pousse à la fois par temps froid et chaud).

La bette à cardes se mange crue ou cuite et est souvent utilisée dans les recettes pour remplacer les épinards. La bette à cardes contient de vitamine K et de vitamine A ainsi que des taux élevés de fer, de magnésium, de potassium et de calcium.

* La vitamine K aide notre corps à guérir les blessures et garde vos os en bonne santé!

* La vitamine A garde nos yeux, notre peau et notre système immunitaire en bonne santé!

Recette: Saumon en robe de bettes à carde

4 portions

INGRÉDIENTS

Saumon en robe

- 8 grandes feuilles de bettes à carde
- 30 ml de moutarde à l'ancienne
- 15 ml de sauce Worcestershire
- 15 ml d'huile d'olive
- 4 filets de saumon (170 g (6 oz) chaque), sans peau
- Sel et poivre

Sauté de bette à carde

- 8 tiges de bette à carde, émincées
- 3 échalotes françaises, émincées
- 1 gousse d'ail, hachée
- 30 ml de beurre
- 125 ml 1de bouillon de poulet
- 5 ml de jus de citron



PRÉPARATION

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, plonger les feuilles de bettes à carde environ 30 secondes pour les ramollir. Plonger dans l'eau glacée. Égoutter. Assécher les feuilles sur un linge propre. Réserver.
2. Dans un bol, mélanger la moutarde, la sauce et l'huile. Réserver.
3. Badigeonner le saumon avec le mélange de moutarde. Saler et poivrer. Sur un plan de travail, envelopper chaque pavé de deux feuilles de bette à carde.
4. Déposer les pavés côte à côte dans une étuveuse (en bambou ou une casserole avec la partie supérieure trouée), celle-ci étant déposée au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Saler et poivrer. Cuire de 8 à 10 minutes selon la cuisson désirée.
5. Dans une poêle, faire revenir les tiges de bettes à carde et les échalotes dans le beurre environ 5 minutes. Saler et poivrer. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute. Déglacer avec le bouillon et le jus de citron. Porter à ébullition et laisser mijoter de 2 à 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement.
6. Servir le saumon sur un riz vapeur. Accompagner du sauté de bettes à carde.

À VOTRE ARRIVÉE À LA MAISON AVEC VOTRE BOÎTE:

Assurez-vous de déposer **vos oignons** sur le comptoir pour les sécher un peu!



LES COMMANDES DE OCTOBRE SONT DUES LE 7 OCTOBRE
7 À 23H59.

Prochaine livraison: mardi 15 oct. & mercredi 16 oct.