



LE CHAMP DES LUYYS



chiffre de la semaine

35

c'est la quantité
moyenne
hebdomadaire
d'oeufs récolté
depuis 1 semaine

DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

CHOUX PAK CHOÏ

Pas d'explication sur ce chou ici même, vous avez un encart dédié dorénavant. Ici, place à l'art culinaire !



Le Pak Choï, peut se cuisiner à la française comme on le

fait avec des blettes, mais autant trouver l'inspiration dans son pays d'origine. Comme les moutardes chinoises il y a quelques semaines, il se cuisine comme des épinards. En Asie, ils le mettent souvent en accompagnement de riz, de pâtes ou d'autres légumes. Il ne faut pas hésiter à le faire de la sorte, cela permet d'augmenter le nombre de légumes mangés aux fil des jours (très bon pour la santé des petits et des grands) tout en réduisant la quantité de viande (nécessaire pour notre planète).

CHOU PAK CHOÏ ET UDON SAUTÉS

- 1 gros chou pak choï (ou 2 petits)
- 120 g de nouilles udon
- 1 oignon
- 1 piment rouge frais
- 2 c.à.s. de sauce de soja
- 1 pincée de sucre
- de l'huile
- 2 brins de coriandre ou de persil



Nettoyez le chou et coupez-le grossièrement, en séparant les côtes dures du vert. On les cuira en effet séparément car le blanc demande quelques minutes de plus que le vert. Chauffez un peu d'huile dans un wok et faites revenir les oignons émincés dans la longueur à feu fort. On les veut bien dorés.

Pendant ce temps, portez une casserole d'eau à ébullition et faites cuire les udon le temps indiqué sur le paquet. Lorsqu'ils sont cuits, bien tendres et brillants, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Réservez.

Lorsque l'oignon est doré, ajoutez les côtes du pak choï et faites-les sauter en remuant souvent pendant 5 minutes.

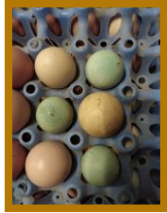
Ajoutez alors le vert et poursuivez la cuisson le temps que les feuilles flétrissent.

Ajoutez alors les nouilles, la sauce de soja et le sucre.

Poursuivez la cuisson sans cesser de remuer pour bien chauffer les nouilles et mélanger les saveurs.

Lorsque tout est cuit et bien chaud, transférez dans le plat de service et parsemez de piment rouge haché grossièrement et de coriandre (ou de persil).

c'est suffisant pour que j'arrive à vous fournir, à tous, les oeufs



précommandés ! Il y a 15 jours, je n'étais pas certain de pouvoir assurer cela. Les bonnes nouvelles n'étant pas seules, les jeunes poules Améraucana (oeufs bleus) commencent aussi à pondre tranquillement. Certains l'auront constaté dans leur panier, les oeufs sont verts/bleus et surtout de petit calibre. C'est l'histoire de quelques semaines, la taille devrait grossir un peu au fil des semaines.

NOUVEAUX OEUFS CHOCOLAT

Certains ont eu la chance d'avoir au hasard des semaines des oeufs de couleur marron/chocolat. Ces oeufs sont issus d'une vieille variété française venue d'une petite ville de Charente-Maritime. Cette variété, en plus d'être une variétés française, elle est aussi réputée pour la couleur de ses oeufs et la qualité de sa chair. Afin d'augmenter, rapidement, mon cheptel pour cette race, j'ai acquis auprès d'un éleveur local 22 oeufs fécondés. Je les ai mis à couver aussitôt récupérés en espérant qu'ils me donneront un maximum de femelles.



NOUVELLES DE LA FERME

HISTOIRE D'OEUF ÉPISE 5

Depuis une dizaine de jours, les poules pondent un peu mieux... Ce n'est pas encore l'opulence, mais

LA FERME PENDANT LES FÊTES



La ferme des Luys restera ouverte pendant les

fêtes de fin d'année. En revanche, les mercredis étant le 25 décembre et le 1er janvier, vous comprendrez bien que le magasin sera fermé durant ces deux jours là. Je vous propose du coup que les paniers prévus les mercredis des fêtes soient tous reportés au vendredi de la même semaine. Cela vous permettra de bénéficier de nos produits pendant les fêtes aussi, tout en respectant ces 2 jours fériés. Si jamais vous avez un empêchement pour récupérer votre panier le vendredi, faites-le savoir que nous puissions trouver une solution pour la récupération de vos victuailles.

NOUVELLE MOUTURE DU CHAMPS DES LUY

Vous pouvez le remarquer, la forme du bulletin hebdomadaire "Le champs des Luys" à légèrement changé. Je ressentais l'envie de vous présenter régulièrement des variétés de légumes, de champignons ou des races de poules de façon plus précise. J'ai donc créé un nouvel encart dédié à cela. Ce dernier prenant une certaine place, j'ai du passer la lettre hebdo à 2 pages. Cela me permet d'avoir un peu plus de souplesse dans la mise en page et plus de place pour partager avec vous la vie de la ferme.

CHOU PAK CHOÏ

Le chou Pak Choï est un chou très classique dans la culture asiatique. Souvent cuisiné, tant en Chine que dans beaucoup d'autres pays du levant, il apparait dans de nombreuses recettes.

Contrairement aux choux européens, ce chou est un chou de mi-saison. En extérieur, il ne supporte pas les gelées d'hiver et en été monte en graine au moindre coup de chaud. Bref, c'est classiquement un chou d'automne et de printemps. Hélas, au printemps il subit souvent les foudres d'un petit insecte très destructeur qui se nomme l'altise, c'est bien pour cela qu'on le cultive plutôt à l'automne. Lorsqu'on arrive à l'avoir en



hiver et au printemps c'est générale-

ment quand il est cultivé sous serre froide. De cette manière, on arrive à le faire pousser malgré quelques gelées précoces et au printemps car les altises attaquent de façon bien moins forte sous serre.

Ce chou est souvent confondu avec des pieds de blette et d'ailleurs, il peut se cuisiner à peu près comme elles.

RÉUTILISATION DES CARTONS ET AUTRES

A la ferme, nous sommes dans une démarche de réduction et de réutilisation maximale des emballages. Nous avons besoin que vous nous rameniez les cartons/paniers, mais vous pouvez aussi, s'ils sont en bon état, remettre dans vos cartons, les boîtes d'oeufs, les sachets kraft voire carrément les élastiques que j'utilise pour les légumes bottes.



PENSEZ À RAPPORTER LES CARTONS ET AUTRES EMBALLAGES !



NOUVELLES DES CULTURES

HISTOIRE DE CHAMPI

Les premiers primordias sortent du

substrat. Les primordias sont les "jeunes" champignons : le stade initial avant que les champignons ne commencent à grossir et ne soient récoltables. Ce sont les pleurotes grises qui ouvrent le bal. Espérons que les autres ne tardent pas, j'aimerais vous proposer un large panel avant les fêtes de fin d'année.



FIN DE PLANTATION

Tous les plants reçus il y a 15 jours sont maintenant en terre. Pas de nouvelle plantation prévue avant fin du mois de janvier. Ce sont des mâches, des salades, des épinards, des sucres, des choux-raves et des fenouils qui sont prêts à pousser. Ils devraient être récoltables courant février/mars.



VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Paniers à 11€

- une Courge Délicata
- des Patates douces violettes
- une botte de Radis
- un Choux Pak Choï
- une Salade

Paniers à 16€

même contenu que le panier à 11€ avec des quantités plus importantes de Patates douces et un ajout d'Épinards.

Panier à 22€

même contenu que le panier à 16€ avec des quantités plus importantes en Patates douces et en Épinards et si j'en ai assez une seconde Courge Délicata.