



LE CHAMP DES LUYS



chiffre de la semaine

2,1kg

c'est le poids de la première récolte de champignon de la ferme la semaine 50

DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

PLEUROTE GRIS

Wikipédia nous présente sa comestibilité de la sorte :

"C'est un comestible honorable (saveur douce et odeur de linge mouillé), si l'on n'est pas rebuté par la flaccidité de sa chair. Contrairement aux cèpes ou au girolles, il ne se suffit pas vraiment à lui-même simplement poêlé, il bénéficiera largement d'être cuisiné de manière plus élaborée, en mélange ou en accompagnement.

Les pleurotes sont fréquemment utilisés dans la cuisine chinoise ou japonaise. Ils sont servis le plus souvent frits ou en soupes."

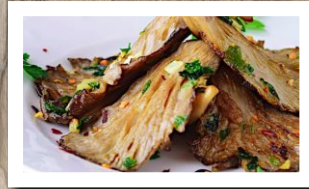
Bref, il ne vaut pas un bon cèpe, une belle girolle et encore moins une morille, mais gagne à être connu et à être cuisiné de façon judicieuse pour savoir exploiter sa texture au mieux.

Voici une proposition simple de recette :

PLEUROTE EN PERSILLADE

POUR 4 PERSONNES

- 500 g de pleurotes
- 1 bouquet de persil plat
- 2 gousses d'ail
- 5 cl d'huile
- 30 g de beurre
- sel & poivre du moulin



Inutile de nettoyer les pleurotes, elles sont issues d'un substrat stérilisé. De plus la moindre goutte d'eau risquera de nuire à la cuisson du champignon. Déchirez-les dans le sens de leur longueur. Epluchez les gousses d'ail en éliminant les germes réputé indigestes. Hachez l'ail et le persil finement. Chauffez l'huile, ajoutez-y le beurre et les champignons suivis de l'ail et du persil. Laissez cuire à feu vif jusqu'à ce que les pleurotes caramélisent. Salez, poivrez et servez immédiatement.



NOUVELLES DE LA FERME

POULET BASQUAISE

Je vous l'annonçais il y a peu, j'ai fait abattre 35 jeunes coqs et quelques vieilles poulettes. J'ai récupéré les bœufs jeudi dernier et me suis empressé de goûter le contenu.

UN DÉLICE

Avec quelques pommes de terre à la vapeur, le repas a été rapide à faire !

J'ai envoyé un mail de remerciement à la conserverie du

Vic Bilh avec qui je travaille depuis plusieurs années, pour féliciter l'équipe de cuisiniers car franchement, ils ont été bons.

Vous aurez dès cette semaine les bœufs à vendre à la boutique de la ferme, mais je suis en peine pour le moment pour fixer un prix, car je n'ai pas encore reçu la facture de la conserverie. Je crains que cela ne soit plus cher que les poules en gelée car il faut pas mal de produits supplémentaires pour faire la recette et que depuis quelques temps, la conserverie pour essayer rester à l'équilibre financier, ont dû augmenter assez largement leurs tarifs de prestations. La qualité à un coup (contrairement à ce qui dit un certain J.E. Leclerc dans tous les médias existants) ceci explique forcément cela !



TOURNÉE DE VÉRIFICATION DES RUCHES

Gilbert (mon tuteur apiculteur) et moi avons profité d'une éclaircie ce dimanche après-midi pour aller voir comment se portaient nos chères abeilles et leur prodiguer un traitement contre les Varroas. Bonne nouvelle, les 6 ruches sont en excellente santé. Elles pèsent en 26kg et 39kg chacune ce qui est un très bon signe en ce mois de

décembre. Depuis que je me suis lancé dans l'aventure apicole, c'est la première fois qu'on a des essaims aussi "ventrus". Pourvu que tout continue à bien se passer durant l'hiver à venir afin que le printemps puisse démarrer sous les meilleurs auspices !

Pour Gilbret, le nouvel emplacement de notre rucher n'est pas étranger à leur bonne santé.

NOUVELLE ARRIVAGE D'ESPAGNE

J'ai reçu jeudi dernier le second arrivage de fruits de nos amis espagnols. Il était temps car les oranges, clémentines, avocats et autres mangues étaient toute en fin de stock... cela s'est joué à quelques heures ! Après les avoir goûtés, je vous confirme que les oranges et clémentines sont meilleures que les précédentes. En effet, comme tous les fruits de début de saison, ils manquaient un peu de sucre et de saveur. Maintenant que nous sommes au cœur de la saison, les fruits s'améliorent !

Autre bonne nouvelle, les avocats, eux aussi sont bien plus jolis. Ils font une belle taille et devraient vous ravir !

Hélas, comme je vous l'avais annoncé, les mangues ont déjà tiré leur révérence, la saison a été courte, mais bonne. La plupart des retours que j'ai eu ont été élogieux. Espérons que l'année 2025 soit aussi bonne.

PLEUROTE GRIS

Le pleurote gris est le champignon de culture par excellence pour les débutants. Le mycélium de ce champignon est très rapide pour se développer sur le substrat. Il concurrence très vite les éventuelles souches parasites et occupe donc la place très vite. Ce qui permet, une fois le substrat de culture bien occupé, de donner rapidement de beaux et bons champignons gris.

Une fois le substrat bien "chargé" en mycélium, le champignon pousse très vite (environ 10 jours) pour atteindre une taille suffisante. De plus, ce champignon demande des conditions d'élevage assez



facile à obtenir en cette période de

l'année. Pour fructifier, il lui faut entre 12°C et 20°C pour un taux d'hygrométrie de 85% à 95% (facile en Béarn ;)).

Il a de nombreux cousins de la même famille (pleurotus) et certains arriveront au fil des mois dans les paniers et sur l'étal du magasin (Eryngii, rose, jaune, ...).

GROSSE FATIGUE ET ÉPINARDS

Comme beaucoup de monde en ce moment, il y a pas mal de fatigue. Notre corps lutte contre de nombreux virus de passage et les premiers froids n'aident pas à améloirer tout cela.

Du coup, mercredi dernier, j'ai totalement oublié de mettre dans les paniers à 16€ et 22€ une poche d'épinards et de la roquette. Je tacherai de rattraper cela dès ce mercredi en mettant ce qui avait été oublié ! Désolé !

TOMATES ENCORE ET

NOUVELLES DES CULTURES

TOUJOURS

Contre toute attente, lors d'un passage tardif au milieu des pieds de tomates, j'ai été agréablement surpris de récolter près de 10kg de

belles tomates, bien mûres et pas ou peu abimées. Je vous en ferai profiter cette semaine dans tout ou partie des paniers.

ARRIVÉE DES ASIATIQUES

Non, nous n'allons pas subir une invasion chinoise, par contre, ce sont les choux chinois qui arrivent à maturité. La semaine passée, j'ai pu vous mettre un premier chou asiatique qui se nomme le Pak Choï. Son excellent cousin, le chou Pé Tsaï commence lui aussi à pommer et devrait donc bientôt arriver dans vos paniers. La semaine dernière, à l'école d'Astis, les enfants en ont mangé tous les jours (sans forcément le savoir), et les assiettes ont été bien vidées, voire rereplées pour les plus gourmands. Le secret, comme beaucoup de légumes, c'est de savoir les cuisiner !



VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Paniers à 11€

- de la Butternut
- une Sucrine
- des Radis d'hiver (noirs ou roses)
- quelques Tomates
- des Oignons

Paniers à 16€

même contenu que le panier à 11€ avec des quantités plus importantes de Butternut et de sucrine ainsi qu'un sachet de pommes de terre grenailles. Ajout des oublis de la semaine dernière en épinard et roquette

Panier à 22€

pas de panier surclassé cette semaine