



LE CHAMP DES LUYs

chiffre de la semaine

-4°C

c'est la température relevée lundi matin à la ferme. Cela faisait longtemps !

DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

CHOU PÉ TSAÏ

Cousin du chou présenté en décembre, le chou Pé TSAÏ est un excellent légume redécouvert en France il n'y a pas si longtemps que cela. Comme son nom l'indique il nous vient tout droit



d'Asie. A cuisiner, il est très facile. Il peut se manger cru ou cuit. Cuit à la poêle, au four, à la vapeur, au wok, ... seul ou avec d'autres légumes. Baigné dans une sauce, ou pas. Bref, un peu n'importe comment, selon vos envies du moment. Au niveau de la saveur, il est facile à manger car pas trop fort en goût, tout en étant souple sous la dent car rapidement fondant après cuisson. Plus facile à dégérer que ses cousins européens, il peut se cuisiner comme les célèbres choux rond, mais il peut aussi se cuisiner

CHOU PÉ TSAÏ BRAISÉ À LA CRÈME ET AU PARMESAN

POUR 4 PERSONNES

- 1 chou Pé TSAÏ (environ 500 g)
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 200 ml de crème fraîche
- 50 g de parmesan râpé
- Sel et poivre, au goût
- Éventuellement une pincée de muscade et du Persil frais haché.



Retirez les feuilles de chou extérieures abîmées si nécessaire. Coupez le chou en lanières d'environ 1,5 cm de large.

Faites fondre le beurre dans une grande poêle ou une sauteuse à feu moyen. Ajoutez l'ail haché et faites-le revenir légèrement jusqu'à ce qu'il soit parfumé (environ 1 minute, sans le laisser brunir).

Ajoutez les lanières de chou pétsaï dans la poêle. Faites-les revenir à feu moyen-vif pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir. Réduisez le feu à moyen-doux. Versez la crème fraîche sur le chou. Mélangez bien pour enrober les feuilles.

Laissez mijoter doucement pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le chou soit tendre et que la crème ait légèrement réduit.

Ajoutez le parmesan râpé dans la poêle et mélangez bien pour qu'il fonde dans la crème.

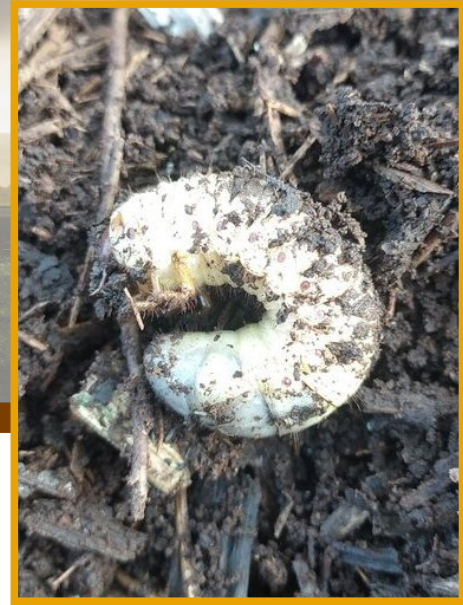
Assaisonnez avec du sel, du poivre et une pincée de muscade si vous aimez cette touche subtile.

Retirez du feu et parsemez de persil frais haché, si désiré.

selon des centaines de recettes différentes venues du levant.

PLANTS DE YACON

Les plus anciens s'en souviendront peut-être, il y a quelques années,



je proposais une ou deux fois chaque l'hiver des Yacons. Un tubercule très original : il ressemble beaucoup à une patate douce, mais quand on croque dedans (cru ou cuit), il fait plutôt penser à une poire. Quand au niveau du goût, il est très peu prononcé.



Cette plante, très belle lorsqu'elle est en plein développement se cultive très bien chez nous, mais nécessite, chaque hiver que l'on récupère une partie bien spécifique de sa racine pour relancer la production de plants au printemps suivant. Hélas, il y a 3 ans, j'ai râté cette opération et par la même occasion, perdu cette superbe plante.

Jeudi dernier, j'ai pu récupérer 4 plants de cette plante et je vais pouvoir relancer la culture de ce tubercule. Vous pourrez le (re)découvrir, si tout se passe bien, l'hiver prochain.

STRATÉGIE DE REPRODUCTION DES POULES DE LA FERME



Je vous en parlais il y a quelques mois, j'ai revu ma manière de

gérer l'atelier de poules de la ferme. Je m'oriente clairement sur du qualitatif en favorisant les races anciennes sélectionnées durant des décennies par de nombreuses générations d'éleveurs professionnels ou amateurs. Je vous parle de cela maintenant car ca y est, après un choix complexes de plusieurs races, j'ai commencé la reproduction de certaines d'entre elles. D'ici quelques mois, ce seront toutes les races choisies qui seront reproduites. Je sélectionnerait, au fil du temps les races les mieux adaptées au climat béarnais, à la façon de travailler sur la ferme des Luys et aussi selon divers autres critères secondaires : douceur, rusticité, esthétique, ...

ÉVÈNEMENT À LA FERME EN FIN AVRIL

Un grand événement se prépare pour la fin du mois d'avril à la ferme des Luys, bientôt plus d'informations à ce sujet !



VISITES OU FORMATIONS

Et si je proposais des visites guidées thématiques de la ferme voire des formations diverses ? Seriez-vous intéressés ? Pensez-vous que certaines de vos connaissances seraient intéressées par ces types de rencontres ?

CHOU PÉ TSAÏ

Le Chou PéTsaï est un chou relativement facile à cultiver. Rapide à venir, il n'aime cependant pas beaucoup les chaleurs estivales ou les gelées hivernales. Il préfère donc, largement les périodes automnales voire printanières. Comme son cousin le PakChoi, il est susceptible, surtout au printemps de se faire grignoter par les limaces ou les altises. A l'automne ou en hiver sous serre, il peut se faire aussi attaquer par des chenilles de la piéride, un joli papillon blanc dont les larves sont très gourmandes de toutes les sortes de choux qui existent. Cependant, un fois ces pièges évités, ce



chou peut se récolter 3 à 4 mois après le semis, ce qui est relativement rapide par rapport à beaucoup d'autres légumes. Enfin, dans de bonnes conditions, ce chou peut monter assez rapidement 2 à 3 kg chacun.

J'ai déjà eu plusieurs demandes de cette ordre alors je profite de ce bulletin pour la proposer à tous et recueillir votre avis. Faites-moi des retours via le mail hebdomadaire. Selon vos messages, je lancerai, ou pas, des propositions plus précises.

NOUVELLES DES CULTURES LES SEMIS ONT REPRIS

Après quelques semaines calmes, les semis pour la nouvelle saison ont repris. Ce fut dans un premier temps les tomates précoces et les poivrons



précoces (nous retentons l'expérience cette année, après un échec l'année dernière). Quelques jours après c'est un semis de Choux PéTsaï qui a été fait rapidement pour répondre à une

demande spéciale qui est en relation avec l'événement évoqué dans une rubrique ci-dessus.

Très vite, les poivrons et aubergines de saison vont être semés, suivi des tomates ordinaires.

Cette saison, je vais essayer de produire des melons et des pastèques précoces afin de vous en proposer, je l'espère dès le mois d'août, mois qui est traditionnellement le plus intéressant pour déguster ces fabuleux fruits.



Ensuite viendra le temps de toute la cohorte de printemps (ails, échalotes, betteraves, ...).

Comme chaque année, seuls les solanacées et cucurbitacées seront fait à la ferme, le reste viendra de mon fournisseur habituel.



VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

- Paniers à 11€**
- un Chou PéTsaï
 - un salade Sucrine
 - une Butternut
 - quelques Oignons
 - des Pommes de terre

- Paniers à 16€**
- même contenu que le panier à 11€ avec des quantités plus importantes pour tous les légumes.

- Panier à 22€**
- même contenu que le panier à 16€ avec de la Mâche en plus.