



# LE CHAMP DES LUYS



## chiffre de la semaine

# 68

record de ponte battu ce dimanche soir. Cela faisait longtemps qu'on n'avait plus ces niveaux de ponte !

## DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

### LA CORIANDRE

La coriandre est une herbe aromatique très populaire dans de nombreuses cuisines du monde. Elle est appréciée pour son goût unique et ses multiples utilisations, que ce soit sous



forme de feuilles fraîches, de graines ou de

racines.

La coriandre est riche en antioxydants et en vitamines (A, C, K). Elle est aussi réputée pour ses propriétés digestives et détoxifiantes. Son utilisation remonte à plus de 7 000 ans, et elle était déjà cultivée par les Égyptiens anciens.

## NOUVELLES DE LA FERME

### NOUVEAUX CONTRATS EN APPROCHE

Le contrat d'automne se termine,

## BLETTES SAUTÉES À LA CORIANDRE ET AUX ÉPICES

POUR 4 PERSONNES

- 1 botte de blettes (avec les côtes et les feuilles)
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de paprika doux
- 1 pincée de piment (facultatif)
- Sel et poivre au goût
- Le jus d'un demi-citron



Séparez les côtes des feuilles.  
Coupez les côtes en morceaux de 2-3 cm.  
Hachez grossièrement les feuilles.

Faites blanchir les côtes dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Ajoutez les feuilles pour une minute supplémentaire. Égouttez bien.

Emincez l'oignon et hachez l'ail.  
Ciselez la coriandre fraîche (gardez quelques feuilles pour la décoration).

Dans une grande poêle ou une sauteuse, faites chauffer l'huile.

Faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Ajoutez les épices (cumin, paprika, piment) et mélangez bien.

Ajouter les blettes

Incorporez les côtes et les feuilles de blettes.

Faites revenir à feu moyen pendant 5-7 minutes en remuant régulièrement.

Salez, poivrez et ajoutez le jus de citron.

Hors du feu, incorporez la coriandre ciselée. Mélangez bien.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

le contrat d'hiver pointe le bout du nez.

Cela avait été demandé par certains lors du sondage effectué il y a quelques mois, les produits

laitiers de nos amis de Las Arradits vont faire leur apparition dans le contrat d'hiver. C'est un essai, je n'ai pas la moindre idée de votre réaction. Si jamais peu de monde passe commande, je ne relancerai pas cette option pour le contrat de printemps. Il y aura 3 produits différents : yaourts nature, yaourts à la verveine et fromage blanc. Chacun étant décliné en 2 tailles : 440ml ou 660ml.



En plus des produits laitiers, je vais proposer une option

"fraises". Nos fraisiers ont été repiqués dans de bonnes conditions ce qui laisse espérer des récoltes généreuses. Ne sachant pas quand les récoltes débiteront, je ne vous ferai régler cette option qu'en fin de contrat comme cela à pu se faire pour d'autres produits par le passé.

Les champignons, bien qu'encore non maîtrisés, poursuivent l'aventure à la ferme. Je proposerai donc à nouveau l'option champignons encouragés par les nombreux retours positifs avec eux alors même que je n'ai mis quasiment que des pleurotes grises. Les Eryngiis et les Shiitakés (plus délicats) devraient arriver prochainement !

D'ici quelques jours, vous recevrez

un lien qui vous permettra de renouveler votre inscription pour les mois de février, mars et avril.

## REMISE EN ÉTAT DE LA SECONDE POUSSINIÈRE

Vous l'aurez deviné, c'est la période des réparations et autres remises en fonction.



Avec la mise en couveuse d'une nouvelle fournée d'oeufs, j'ai été dans l'obligation de remettre en état a seconde poussinière afin d'accueillir un second lot de poussins qui devrait éclore dans les prochains jours. Ce coup-ci, ce sont des oeufs d'Ameraucana qui sont en couveuse. Cette race, originaire d'Amérique comme son nom l'indique bien, pond de beaux oeufs bleus clairs. Les pontes sont importantes pour cette race en ce moment, alors j'en profite pour les mettre à couvrir. Cette race est une race très recherchée en ce moment, ce sera l'occasion de la diffuser un peu plus largement au printemps, période où les particuliers repeuplent leur poulailler personnel.



## NOUVELLES DES CULTURES

## RÉFECTION DE LA POUSSINIÈRE DE PLANTS

Après plusieurs mois sans

## CORIANDRE

Cette aromatique très connue est adorée ou détestée des gens. Elle est très clivante.

Les gens en veulent systématiquement en été alors que sa culture est quasiment impossible en été. En effet, elle a tendance à monter à fleur très très rapidement, parfois sans avoir fait la moindre feuille. Par contre, lorsqu'on la cultive en hiver, à l'abri des gelées, elle peut donner pendant 3 à 6 mois sans problème avec plusieurs récoltes successives. Le seul impératif la taille régulièrement pour la forcer à produire des feuilles plutôt que des tiges florales et dans un second temps des fleurs.



La coriandre est une plante qui pousse vite, même à faible température. Elle a peu de prédateur et plutôt résistante aux maladies.

Pour en profiter tout l'hiver, il suffit de la semer courant du mois de septembre et de la repiquer, idéalement en serre courant du mois d'octobre.

utilisation, la pouponnière à plants a été remise en état. En effet, pour aider à la levée des semis en période "froide", faire des semis sous serre ne suffit pas. La température y est trop basse lorsqu'il fait moins de 10°C dehors. Pour démarrer les semis plus tôt, nous avons, dans notre serre à plants, une "mini" serre qui dispose d'un tapis chauffant afin de pouvoir garder les plants hors gel, voire de leur proposer une température plus adéquat à leurs besoins.

Or, cette serre-sous-serre avait été endommagée ce début d'hiver par les chats qui prenaient plaisir à se réchauffer les poils au dessus de ce petit chauffage naturel. Pour éviter que cela se reproduise, j'ai remplacé la bache de cette serre par une tole en polycarbonate, plus durable et surtout bien plus solide.

## EXPÉRIMENTATION DE PLANTS GREFFÉS

Souvent, chez mes amis maraîchers, on en vient aux plants greffés lorsque certaines maladies, difficilement curables en bio, ont envahi les terrains de culture. Heureusement, pour le moment, je n'ai pas ces problèmes sur mon terrain, par contre, les plants greffés ont aussi l'avantage de permettre une meilleure précocité (résistance au froid) et surtout une plus grande rusticité (meilleure vigueur et résistance à certains pathogènes). Cela fait plusieurs années que je galère avec la culture des fragiles concombres, alors j'essaye une autre technique. Etant curieux de nature je vais acheter des plants déjà greffés et je vais en greffer moi-même afin d'acquérir une nouvelle compétence.



## VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

### Paniers à 11€

- des Patates douces
- des Blettes
- de la Mâche
- un bouquet de Coriandre
- des Radis d'hiver

### Paniers à 16€

même contenu que le panier à 11€ avec des quantités plus importantes pour tous les légumes et un peu de roquette.

### Panier à 22€

pas de panier augmenté cette semaine