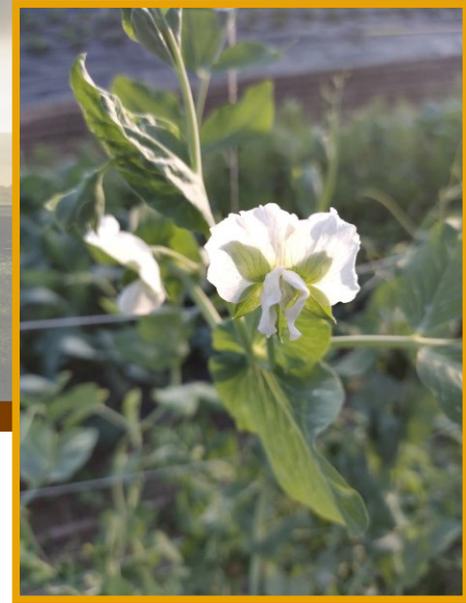




LE CHAMP DES LUYs



chiffre de la semaine

1,69 kg

c'est le poids de
tomates récoltées
la semaine
dernière. Un
miracle !

DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

COURGE SHIATSU

Des courges, il y en a des tas et des tas. De toutes les couleurs, de toutes les formes et de toutes les tailles. Celle qui nous intéresse cette semaine c'est la Shiatsu. Celle-ci est de taille moyenne (1 à 2 kg) de couleur vert foncé avec une chair orange vif. Elle est peu aqueuse ce qui, si on veut en faire une soupe, nécessitera un peu plus d'eau que pour d'autres courges. Elle est très parfumée et d'un joli orange, très intense. Au niveau saveur elle se détache aussi de plusieurs de ses cousines.



Le problème de cette courge, pour la cuisiner, c'est sa peau. Elle est très dure et délicate à peler, mais il est fortement recommandé de la retirer si on veut bien profiter de sa belle couleur et d'une texture bien

PURÉE DE COURGES

POUR 4 PERSONNES

- 1 courge
- 2 cuillères à soupe de beurre ou d'huile
- 100 ml de lait ou de crème
- Sel et poivre au goût
- 1 pincée de muscade (optionnel)
- 1 gousse d'ail (optionnel)
- Persil ou ciboulette haché pour la garniture



Préchauffez votre four à 180°C. Coupez la courge en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines à l'aide d'une cuillère. Placez les moitiés de courge sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, côté coupé vers le bas. Faites cuire la courge au four pendant environ 45-60 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Vous pouvez vérifier la cuisson en piquant la chair avec une fourchette. Une fois cuite, sortez la courge du four et laissez-la refroidir légèrement. À l'aide d'une cuillère, retirez la chair de la courge et mettez-la dans un grand bol. Ajoutez le beurre (ou l'huile), le lait (ou la crème), le sel, le poivre et la muscade (si utilisé). Si vous utilisez de l'ail, émincez-le finement et ajoutez-le également. Mixez la courge et les autres ingrédients à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un robot culinaire jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Vous pouvez ajouter plus de lait ou de crème si vous préférez une purée plus liquide.

veloutée.

Dernière information, profitez-en bien, ce sera très certainement la dernière courge de la saison.



NOUVELLES DE LA FERME

OUBLIS DES ECHALOTES

Par inadvertance, j'ai oublié de mettre les échalotes dans les 3 paniers à 16€ de vendredi dernier. Je rattrape le coup dès vendredi. Désolé !

PRÉCISIONS SUR LES PRODUITS LAITIERS



Plusieurs personnes ont opté pour des produits laitiers de las Arradits et j'en suis très content.

Quelques précisions tout de même. Les bocaux dans lesquels ils sont fournis ne sont pas consignés, mais mes amis de Bournos les récupèrent tout de même pour les réutiliser. Ne jetez donc rien, et retournez la verrerie ainsi que l'opercule en plastique dans le carton chaque semaine.

Les yaourts et fromages blancs sont des préparations artisanales. C'est souvent un gage de qualité, mais aussi un signe qui doit vous alerter quant à la durée de consommation. En effet, les produits laitiers artisanaux ne se gardent pas aussi longtemps que les produits industriels. Ne les gardez pas trop longtemps dans le frigo.

Enfin, ces nouveaux produits sont des produits au lait de brebis entier non pasteurisé. A ne pas consommer lorsqu'on est considéré comme personne sensible (femme enceinte, très jeune enfant, ...).

PÉRIODE COMPLIQUÉE POUR LA DIVERSITÉ



Je vous l'ai annoncé plusieurs fois, et ca y est, nous y sommes. L'année 2024 a

été une année très compliquée en terme de culture. La pluie quasiment incessante a été très problématique pour les légumes extérieures. Or, en cette période de l'année, les légumes d'hiver sont rois et les autres ont disparu depuis belle lurette sous les crocs de divers gastéropodes (Choux, Chicorés, Betteraves, ...) présents sur place tout au long de l'année 2024. Ceux qui ont pu passer le cap des gourmands, ont été envahi par l'herbe. Et avec cette humidité quasiment permanente, il m'a été impossible de désherber correctement les plants restants (Poireaux, Patates douces, ...). Tout ceci pour vous dire que les prochaines semaines, en attendant les légumes primeurs, il va falloir se contenter de ce que j'ai pu semer en catastrophe en fin d'été sous les serres et des quelques légumes de conservation qu'il reste (Pommes de terre, Oignons, ...)

CUCURBITA MOSCHATA var "shiatsu"

Cette courge, comme toutes les autres courges se cultive assez simplement. Elle se sème en godet au mois d'avril afin d'être mis en terre courant du mois de mai, une fois les risques de gelées très quasi nuls.

Ensuite, si le temps est de la partie, et l'engrais distribué généreusement (car les courges sont assez gourmandes) elle peuvent envahir la zone de culture qui leur est réservée assez rapidement.

Le principal risque pour la culture des courges, ce sont les premières semaines et les limaces/escargots. En 2024 elles ont eu raison de nos melons et autres



pastèques, mais sont passées à côté des courges.

Pour en finir avec cette courge, sa particularité est une peau plus dure que la moyenne, ce qui permet de la conserver plus longtemps mais rajoute un peu de difficulté pour savoir quand la récolter ! En effet, elle passe du vert foncé, immature, à un vert tout aussi foncé, une fois mûre ! :D



NOUVELLES DES CULTURES

PLANTATION DES POMMES DE TERRE PRIMEURS

Avec un mois d'avance, j'ai planté les pommes de terre primeurs sous serre. Afin de palier au manque de légumes qui s'annoncent pour la fin de l'hiver, j'ai anticipé cette plantation. Si tout se passe bien, on attaquera les récoltes fin du mois d'avril. Pile poil pour le grand événement qui s'annonce à la ferme (plus d'informations prochainement, les plus assidus sur les réseaux auront déjà peut-être deviné de quoi il était question).



RADIS/NAVETS SORTIS

Le semis de la semaine passée n'a

pas trainé à sortir. En effet, les radis ont déjà sortie les cotylédons tandis que leurs cousins les navets ont pointé tout juste 2 jours après. Les radis devraient être récoltables d'ici 3/4 semaines. Pour les navets, ils faudra attendre quelques semaines de plus.

RÉCOLTE MIRACULEUSE DE TOMATES

C'est un véritable exploit, mais en arrachant les plants de tomates de l'année 2024, j'ai pu récolter plus d'un kilo et demi de tomates tout à fait consommables. Il en manquait pour les paniers, mais les clients du magasin ne se sont pas fait prier pour les acheter.

Des tomates en février.

Du jamais vu !



VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Paniers à 11€

- une Courge (la dernière)
- deux petites Sucrine
- quelques Betteraves
- des Oignons
- un peu de Mache

Paniers à 16€

pas de panier supérieur cette semaine

Panier à 22€

pas de panier à 22€ cette période