



LE CHAMP DES LUYS



chiffre de la semaine

32

c'est le nombre de familles qui bénéficient des paniers de la ferme pour le trimestre qui vient juste de débuter

DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

CHOU CONIQUE

Cette vieille variété de Chou est

malheureusement pour elle assez peu connue. Ceci est très dommage car c'est à mon sens et à celui de toute ma famille, l'un des meilleurs Choux à déguster (tout comme le Chou PéTsai).

Cette variété revient à la mode depuis quelques temps car, il faut bien l'avouer, il a de nombreuses qualités qui plaident en sa faveur. Au niveau du goût, il est plus doux que les classiques Choux ronds (Milan ou Cabus) ce qui permet de le faire accepter à un plus large public qui n'est pas très amateur de la saveur parfois forte et souffrée des Choux traditionnels.

Autre intérêt de ce Chou, il est, tout comme le PéTsai, plus facile à cuire et plus fondant sous la dent ce qui permet, lorsqu'on le

CHOU CONIQUE SAUTÉ AUX POMMES ET OIGNONS

POUR 4 PERSONNES

- 1 chou conique
- 3/4 pommes à cuire
- 1 gros oignon
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.s. de vinaigre de cidre
- 1 c.à.s. de miel
- Sel et poivre au goût
- 1 c.à.s. de graines de carvi (optionnel)
- du Persil frais pour la garniture



Coupez le chou conique en fines lanières. Rincez-le bien sous l'eau froide et égouttez-le.

Épluchez et coupez les pommes en quartiers, puis retirez les pépins.

Coupez les quartiers en fines tranches. Épluchez et émincez finement l'oignon.

Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile à feu moyen.

Ajoutez l'oignon émincé et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide et légèrement doré, environ 5 minutes.

Ajoutez les tranches de pomme et faites-les cuire avec les oignons pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement caramélisées.

Ajoutez le chou conique émincé dans la poêle avec les oignons et les pommes. Mélangez bien pour combiner tous les ingrédients.

Couvrez la poêle et laissez cuire à feu moyen-doux pendant environ 10-15 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le chou soit tendre et légèrement caramélisé.

cuisine, de le faire passer, encore une fois par les personnes qui disent ne pas aimer les choux.

Enfin, et j'arrêterai là car vous allez croire que j'ai été payé par le

lobby des Choux Pointus, ce Chou est bien plus digeste car moins chargé en soufre que les autres. Cela permet à ce légumes d'être moins compliqué à digérer si on ne souhaite pas avoir à subir des ballonnements inconfortables, voire indéliçats.

NOUVELLES DE LA FERME

NOUVEAUX ARRIVANTS

Grâce à l'active recherche de plusieurs d'entre vous et à une publicité faite dans la lettre hebdomadaire de mes amis de Las Arradits, de nouvelles familles se sont jointes aux anciennes pour grossir les rangs de notre communauté. MILLES MERCI À VOUS TOUS ET BIENVENUE AUX NOUVEAUX !

ARRIVAGE DE PLANTS

Un lot de plants a été livré la semaine dernière à la ferme. Il est encore un peu tôt pour mettre tout ce petit monde dans



la terre à l'air libre (nous sommes encore en hiver), mais grâce aux serres, nous pouvons repiquer ces plants de légumes rustiques. Dans l'immense majorité ce sont des légumes feuilles (salade, mâche, épinards, chou-rave, ...).

ÉCLOSIONS DANS TOUS LES SENS

Je vous le disais il y a peu, les pontes ont repris de plus belle. Ayant assez d'oeufs pour contenter tout le monde, je profite de



l'occasion pour mettre à couvrir une partie de la production. Pour ce faire, j'ai ciblé une race américaine appelée "Ameraucana". Une belle espèce aux oeufs bleus clairs. Cette espèce recherchée est très belle, relativement douce et de taille moyenne. Le coq est très beau et gracieux. Je mets dans la couveuse environ 3 douzaines d'oeufs tous les 10 jours. J'en suis déjà à 3 lot ayant éclos avec un taux d'éclosion très correct pour de jeunes poules. Un dernier lots est en couvaison ce qui fera, si tout se passe bien une grosse centaine de poulets (moitié mâle, moitié femelle). Les femelles iront grossir mon cheptel de pondeuses dès que leur taille le leur permettra tandis que les mâles, après une phase d'engraissement seront abbatus pour renouveler mon stock de poulets en gelée qui baisse relativement vite.

Je n'exclus pas de vendre une partie de mes jeunes à des particuliers qui souhaiteront renouveler la population de leur poulailler.

BRASSICA OLERACEA VAR CAPITATA F ACUTA

Le Chou Conique, aussi appelé Chou Pointu est un chou assez facile à cultiver. Il est rapide à venir mais ne peut pas se faire toute l'année car contrairement à ses cousins ronds, il ne supporte pas les gelées trop importantes. Soit on le fait au printemps pour le manger en début d'été, soit on le met en terre en fin d'été pour le déguster en début d'hiver. Dernière alternative, on le repique en serre courant d'automne, afin de pouvoir le récolter en fin d'hiver ou en début du printemps. Ceux que vous avez dans vos paniers sont issu de ce timing. Sinon, le Chou Pointu, comme ses cousins



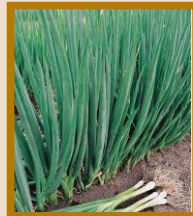
est assez gourmand en nutriment, et nécessite un arrosage régulier. Il est comme tout les Chous sensible aux altises et aux chenilles de la piéride. Les Escargots et limaces ainsi que les mamifères de plus grandes tailles (lapins, chevreuils, ...) ne crachent pas sur un Chou lorsqu'ils en croisent ! Bref, il est très apprécié des humaines, mais de beaucoup d'autres animaux aussi.



NOUVELLES DES CULTURES

ESSAIS DE NOUVEAUX ALLIUM

Grand fanatique des *Alliums*, la famille botanique qui comporte les ails, les échalotes et les poireaux.



J'ai eu envie, suite à un podcast écouté il y a peu, de m'essayer à la Ciboule de Saint-Jacques. Ce petit ail perpétuel à la saveur subtile d'échalote est une plante qui reste en place en permanence et qui peut donner, de temps en temps une aromate des plus intéressantes soit en mangeant les feuilles, soit les petits bulbes !

Étant curieux de nature, je me suis aussi procuré de l'Ail Rocambole ainsi que de l'Ail Triquètre : deux autres *Alliums* perpétuels que j'espère vous faire découvrir en 2026 le temps de les implanter, de les multiplier et d'en avoir assez pour en mettre dans vos paniers.

TOMATES NOUVELLES DÉJÀ REPIQUÉES

Alors que je retire tout juste les anciennes tomates, j'ai déjà fait un premier repiquage des tomates qui sont destinées à vous fournir les tomates de printemps. Encore quelques semaines en godet puis direction la serre !



VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Cette semaine, tournée générale de Choux pointus. Ils grossissent vite et bien, si bien que les plus gros ont commencé à éclater. pas de panique, ils sont tout à fait bon à manger, même lorsqu'ils sont moins symétriques. Pour accompagner ce Chou, une belle Batavia Brune ainsi qu'une salve de Pommes de terre de calibre moyen à petit (variété ferme Charlotte). Avec le beau temps, une première distribution d'Oignons Frais pour cette semaine (à cuisiner de 1000 façons). Enfin, pour les paniers moyens, un mélange de Radis d'hiver (promis Léonie, pas de noirs cette semaine) !

Paniers à 11€

- un Chou conique
- une belle Batavia brune
- des Pommes de terre
- une botte d'Oignons frais

Paniers à 16€

Même panier qu'à 11€ avec des quantités plus importante de Choux, Pommes de terre et de salade ainsi que l'ajout de radis d'hiver

Panier à 22€

pas de panier à 22€ cette période