



# LE CHAMP DES LUYS



chiffre de la  
semaine  
**2200**

c'est le nombre de  
plants divers repiqués  
cette semaine

## DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

### BLETTES DE COULEURS



Les blettes  
étaient un  
légumes très  
largement utilisé

par nos anciens. Tombé en désuétude ces dernières décennies, il revient en force ces dernières années. Et ceci est une bonne chose car ce légume est particulièrement intéressant en cuisine.

Avant toute chose, il faut savoir que ce légumes est riche en vitamines K, A et C ainsi qu'en magnésium.

Très ancré dans l'art culinaire européen, on le trouve dans de nombreuses recettes de terroir : dans le région niçoise à la vapeur avec un filet de citron, dans les caillettes ardéchoises ou dans la tarte al d'jote de Nivelles.

A vous de partager vos recettes familiales.

## LES CAILLETES

POUR 4 PERSONNES

- 0,5 kg de blettes
- 0,3 kg de gorge de porc
- 60 g de foie de porc
- 6 g de sel
- 1 g de poivre
- 1 g d'épices Rabelais (ou de 4 épices)
- 1 g de sauge
- 0,5 g de thym
- 40 g de crépine de porc
- Pour servir: coulis de tomate



Effeuillez les tiges rigides et lavez les blettes dans plusieurs eaux.

Portez à ébullition une grande marmite d'eau bouillante. Préparez un grand saladier d'eau glacée. Plongez les herbes et retirez-les dès que le bouillon reprend (ne jetez pas l'eau). Égouttez-les et placez-les dans un torchon. Pressez autant que possible pour vider les herbes du maximum d'eau. Pesez les herbes et conservez 0,3 kg.

Plongez la gorge de porc dans l'eau bouillante. Laissez blanchir 2 minutes. Retirez la viande et taillez-la en lanières pour la hacher plus facilement.

Passer les herbes au hachoir à la grosse grille, puis passez la gorge de porc, et enfin le foie ainsi que la sauge et le thym. Ajoutez le sel, le poivre et les épices. Mélangez bien et longuement pour que la préparation soit bien homogène. Placez au frais pour 1 h au moins.

Façonnez des boules avec cette farce de 150 g environ. Lavez la crépine et coupez des cercles suffisamment grands pour envelopper les caillettes. Déposez-les côte à côte dans un grand plat, ni trop grand ni trop petit, de façon à ce qu'elles soient bien serrées pour ne pas s'étaler à la cuisson.

Laissez cuire 1 h à 120°C, puis augmentez le four à 150°C, et laissez cuire encore 1h. Servez chaud ou tiède accompagné d'un coulis de tomate maison.



## NOUVELLES DE LA FERME

### RAPPELS POUR LES NOUVEAUX ARRIVANTS

Voici un petit rappel du fonctionnement des paniers ainsi que de l'actualité la plus importante.

Avant tout, merci à tous pour votre confiance, la ferme des Luys ne vit que par la vente directe et les paniers sous forme de contrats sont une part importante de nos ventes.

Concernant les paniers, n'oubliez de rapporter, d'une semaine sur l'autre les contenants et autres objets réutilisables. J'ai un grand besoin de récupérer les cartons, mais aussi, les sacs krafts et les élastiques. La raison est avant tout écologique, mais je vous avoue que cela m'évite aussi d'avoir à racheter du matériel sans raison.

Il en est de même pour les pots et opercules de nos amis de Las Arradits. Prière de tout ramener d'une semaine sur l'autre !

Sinon, si vous voulez avoir les informations des dernières semaines, je vous invite à aller sur le site de la ferme et à récupérer les anciens "Champ des Luys" dans la rubrique bien nommée, "Champ des Luys".

L'information la plus ennuyeuse de

ces dernières semaines, c'est le retard de production de champignons. En effet, notre fournisseur de ballots a été inondé courant janvier. Il leur faut 2 bons mois avant de relancer la production. Je prévois le retour continu des champignons pour la fin du mois de mars. Avant, il n'y aura que quelques petites salves de champignons issus des anciens ballots de culture. Il va falloir être patient !

## NOUVELLES DES CULTURES

### **TOMATES ENFIN RETIRÉES**

Ce fut long, mais j'ai enfin pris le temps de retirer tous les plants de tomates de l'année dernière. N'ayant pas besoin de la place occupé par ces vieilles cultures, j'ai laissé tout en place jusqu'au dernier moment. La semaine passée, j'ai été contraint de tout retirer. L'emplacement des tomates est déjà partiellement occupé par les plants reçus la semaine passée.

### **AUBERGINES ET POIVRONS LEVÉS**

Le froid de l'hiver est problématique pour faire lever les *Solanacées* (tomates, poivrons, aubergines, patates, ...). Les tomates sont les moins capricieuses c'est pour cela que j'ai déjà pu les repiquer... ce fut

## **BETTA VULGARIS**

Le nom scientifique des blettes est *beta vulgaris*. Le même nom que les betteraves. Et oui, blettes et betteraves sont, botaniquement parlant, issus de la même plante sauvage. C'est l'homme qui au fil des générations a cultivé et sélectionné ces deux légumes qui sont maintenant bien différents. De plus, pour chacun de ces deux légumes de nombreuses variétés ont été développées : des colorées ou pas, des plus ou moins grosses, des plus ou moins précoces, bref, de quoi se faire plaisir de nombreuses manières différentes.

Au niveau culture, les blettes se cultivent très facilement. Elles supportent de



légères gelées, poussent en toutes saisons, et une fois à taille adulte, elles ne connaissent quasiment pas de prédateurs. On peut récupérer les feuilles adultes tout au long de son cycle de vie. En plein hiver, une récolte toutes les 2/3 semaines est envisageable sur le même pied. Ce n'est qu'au mois d'avril que les pieds donnent des signes de montaison ce qui rend les feuilles moins tendre.

plus long pour les cousins que sont les aubergines et les poivrons... mais ca y est, c'est chose faite. Il aura suffi d'être patient !

### **LEVÉE DES PATATES DOUCES LABORIEUSE**

Comme chaque année, faire les plants de patates douces est un défi. Il



faut mettre les tubercules dans des conditions chaudes (30°C) et humides dès le mois de janvier. Or, au mois de janvier, nous sommes loin de ces conditions. Seule solution, mettre en place un chauffage artificiel. Depuis quelques années, nous essayons, un ami et moi de faire une 'couche

chaude' comme faisaient les anciens maraîchers. Mais c'est assez technique et nous peinons à maintenir la température assez élevée assez longtemps. Du coup chaque année, nous manquons de plants. Cette année ne déroge pas à la règle. Dur dur de faire nos propres plants !

### **FRAISES ET PETITS POIS EN FLEUR**

La bonne nouvelle de la semaine, c'est les fleurs qui arrivent de partout dans notre serre n°2, la serre qui contient les fraisiers et les petits pois. Plus les jours passent et plus de jolies fleurs blanches apparaissent !



## **VOTRE PANIER CETTE SEMAINE**

Je profite des congés scolaires pour vous proposer des légumes qui sont restés petits cette année, comme les pommes de terre. Profitez-en pour les faire en vinaigrette, c'est bien melleur avec des poireaux de petite taille (plus facile à cuire et plus fondant). Le mesclun cette semaine, sera un mélange de moutardes asiatiques et peut-être, pour compléter, de la Clayton et des jeunes feuilles de salades plus classiques (batavias, sucrines, ...), selon la récolte du jour.

### Paniers à 11€

- des mini Poireaux
- des Radis d'hivers
- du Mesclun de moutarde
- un Fenouil
- des Blettes

### Paniers à 16€

Même panier qu'à 11€ avec des quantités plus importante de tout.

### Panier à 22€

pas de panier à 22€ cette période