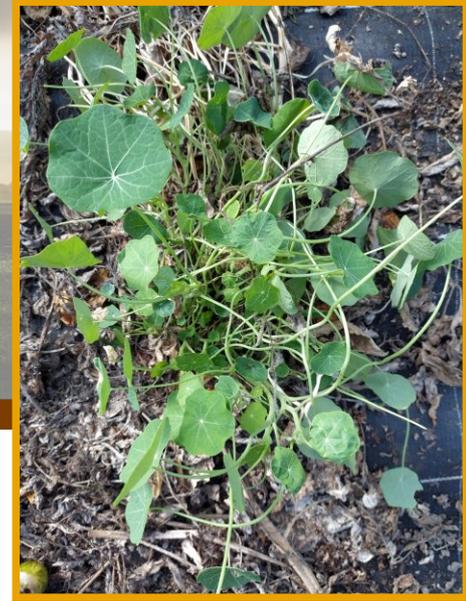




LE CHAMP DES LUYS



chiffre de la semaine

16 kg

c'est le poids de têtes
d'échalotes mis en terre
la semaine passée.

DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

EPINARDS



Les épinards sont un légume connu depuis très longtemps.

Souvent érigé en épouvantail auprès des enfants, j'ai été content de voir à de nombreuses reprises des gamins m'annoncer avec orgueil qu'ils adoraient les épinards. C'est tant mieux car je suis sur le point de détruire l'argument numéro 1 pour faire manger aux enfants des épinards : non, les épinards ne sont aussi riches qu'on le dit en fer. Popeye doit se retourner dans sa tombe.

A défaut de fer, il est, pour de vrai ce coup-ci, un des aliments les plus riches en vitamines B9. Au niveau culinaire, tout le monde connaît les classiques façons de le faire (à l'eau, en gratin/béchamel ou en tarte), n'hésitez pas à mettre quelques jeunes feuilles dans une salade,

QUICHE AUX ÉPINARDS ET AU FROMAGE

POUR 4 PERSONNES

- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 500 g d'épinards frais
- 200 g de fromage râpé
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 1 bel oignon
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre
- Un peu de muscade (facultatif)
- 1 cuillère à soupe d'huile



Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).

Étalez la pâte dans un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette.

Lavez les épinards frais soigneusement. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien fondus.

Épluchez et émincez l'oignon. Faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajoutez les gousses d'ail émincées et faites revenir encore une minute.

Dans un grand bol, battez les œufs avec la crème fraîche. Ajoutez le sel, le poivre et une pincée de muscade si vous le souhaitez.

Ajoutez les épinards et l'oignon revenu dans le mélange œufs-crème. Mélangez bien.

Répartissez le mélange d'épinards sur la pâte. Saupoudrez le fromage râpé par-dessus.

Enfouissez la quiche et laissez cuire pendant environ 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que la surface soit bien dorée et que la quiche soit prise.

vous en apprécierez son fondant ainsi que sa saveur très fine et très agréable.



NOUVELLES DE LA FERME

CALME DES VACANCES

Les vacances d'hiver sont là et cela se ressent : plusieurs familles ont annulé leur panier hebdomadaire et les passages à la boutique de la ferme sont moins fréquents qu'à l'habitude ! Cela tombe bien, cela me permet d'avancer sur la préparation de la saison dans les champs... ou plutôt dans les serres pour l'instant.

MIRACLE CLIMATIQUE



Pour suivre le précédent paragraphe, cela fait tellement de temps que

nous n'avions pas eu un temps aussi favorable aussi longtemps, que c'est perçu comme un miracle. Ça tombe très bien car je vais pouvoir m'activer fortement la semaine à venir. La préparation de la saison pourra continuer aussi en dehors des serres et ceci, tout au long de la semaine. (broyage des couverts végétaux, intégration des résidus de végétation, début de préparation du sol, ...). Que cela fait du bien de pouvoir travailler dans de bonnes conditions, cela faisait tellement longtemps !

NOUVELLES DES CULTURES
LÉGUMES JAPONAIS

Comme certains le savent, je travaille depuis plusieurs années avec une



chefe japonaise paloise qui me prend souvent des légumes et autres fruits. L'année dernière, à sa demande, j'avais mis en culture certains aromates typique de sa culture (shizos, ...) ainsi que des fleurs comestibles (capucines, tagettes, ...). Cette année, Yuri est revenue d'un séjour dans son pays avec de nombreuses graines de chez elle. A découvrir pour vous tout au long de la saison à venir. Au programme, histoire de vous allécher un peu : pois mangetout, sojas edamame, melons blancs, piments coréens, gombos, ...

ECHALOTES EN TERRE

Au printemps, l'une des premières cultures qu'on met en terre en extérieur, ce sont les échalotes.



La terre étant encore très humide dehors, j'ai repiqué mes échalotes sous une des serres, comme l'année passée. Au total, j'ai mis en terre 150 mètres linéaires de plants. Si

SPINACIA OLERACEA

Les épinards sont un légume très connu et très cultivé, pourtant, ce n'est pas une culture si évidente que cela. D'abord, c'est un légume qui ne peut se faire qu'en hiver. En effet, il n'aime pas du tout la chaleur. Autre inconvénient de ce très bon légume, il n'aime pas l'eau non plus. Si on l'arrose trop ou si on le repique dans une terre trop hydromorphe, il jaunit très vite sans pousser et finit par mourir. Pas très pratique pour un légume d'hiver dans le béarn. Ce n'est pas tout, en plus d'être exigeant en conditions d'élevage, il est très sensible aux maladies. A la moindre bricole, il attrape le mildiou, la



cladosporiose, l'antracnose ou une autre maladie difficile, voire impossible, à gérer en bio. Dernière joyeuseté le concernant, ce légume est gourmand en engrais et est long à récolter. Bref, les épinards, ça se mérite. Alternative : de nombreuses plantes à feuilles peuvent remplacer avantageusement les épinards. J'espère trouver celui qui vous plaira rapidement.

j'arrive à bien gérer l'enherbement, je devrais récolter de quoi vous en proposer du mois d'août au mois de mars/avril 2026. Réponse courant du mois de juillet, période de la récolte de cette merveille !

PREMIERS PETITS POIS ET PREMIÈRES CAROTTES

Je vous en parle depuis des mois et je suis très heureux de vous annoncer que les carottes arrivent enfin. Comme les plus anciens le savent, les carottes, en Bio, c'est très compliqué. Ça pousse très lentement et les herbes qui poussent à côté poussent bien plus



vite, cela nécessite de très très nombreuses heures de désherbage à quatre pattes.

La semaine passée, j'ai pu ramasser les premières bottes. J'espère pouvoir vous en proposer très rapidement.

Ça tombe bien en même temps que les carottes, ce sont les petits pois et les oignons frais qui arrivent. Tout ce qu'il faut pour faire un bon repas du dimanche !



VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

C'est la seconde tournée d'Épinard pour cet hiver, il devrait y en avoir une troisième d'ici quelques semaines. Avec ce bon légume, programmé pour tous une belle Batavia brune comme il y a 15 jours. Une nouvelle tournée d'Oignons de conservation et pour finir le contenu, une belle poche de Pommes de terre grenailles. Dans les paniers à 16€, il y aura en plus de ces beaux légumes quelques Choux-raves. J'espère en avoir prochainement assez pour tout le monde car ce Choux original est vraiment un bon légume facile à manger, même pour des enfants !

Paniers à 11€

- des Epinards
- une belle Batavia brune
- des Oignons
- des Pommes de terre Grenailles

Paniers à 16€

Même panier qu'à 11€ avec des quantités plus importantes et des Choux-raves en plus.

Panier à 22€

pas de panier à 22€ cette période