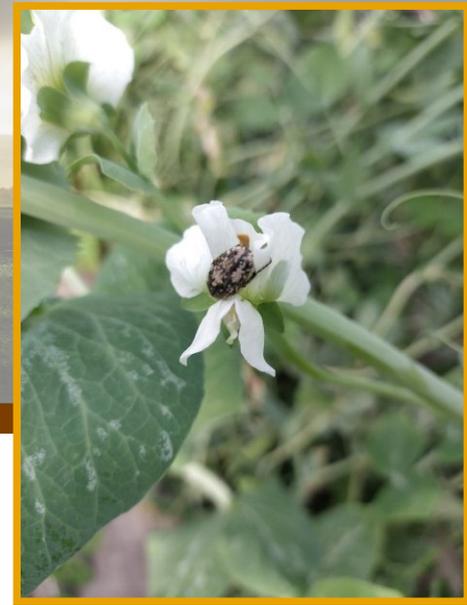




LE CHAMP DES LUYS



chiffre de la semaine

100

c'est
approximativement
le nombre de bottes
de radis qui doivent
partir rapidement !

DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

RADIS BOTTES



Les radis bottes
sont un des grands
classiques du
printemps.

Au niveau
culinaire, selon

leur taille, on les fait de façon
différentes. Lorsqu'ils sont petits,
ils sont dégustés à la croque-sel.
Dès qu'ils deviennent un peu plus
gros, on peut les faire râpés ou
cuits.

Ce légume racine est riche en
minéraux et en oligo-éléments. Il
est riche en soufre (son côté
piquant) mais aussi en vitamines
C et B9, en potassium et en
calcium. Une merveille !

NOUVELLES DE LA FERME

GRANDES CULTURES

La ferme des Luys c'est aussi des
grandes cultures. Une bonne
partie des surfaces cultivées est
consacrée à la culture de céréales

BLINIS AUX FANES DE RADIS

POUR 4 PERSONNES

- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 200 ml de lait
- 50 g de beurre fondu
- 1 botte de radis avec leurs fanes
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel et poivre
- Crème fraîche ou fromage blanc
(pour la garniture)



Laver soigneusement les fanes de radis.
Hache-les finement.

Les faire revenir dans une poêle avec
un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient
tendres. Assaisonner avec du sel et du
poivre. Réservez.

Dans un bol, mélanger la farine, la
levure chimique et une pincée de sel.
Faire un puits au centre et ajouter les
œufs battus.

Incorporer progressivement le lait en
mélangeant jusqu'à obtenir une pâte
lisse.

Ajouter le beurre fondu et bien
mélanger.

Incorporer les fanes de radis cuites à
la pâte.

Faire chauffer une poêle antiadhésive à
feu moyen. Verser une petite louche de
pâte pour former un blini.

Cuire chaque blini environ 2-3 minutes
de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient
dorés.

Une fois les blinis cuits, garnir avec de
la crème fraîche ou du fromage blanc,
et ajouter du saumon fumé ou des œufs
de poisson si souhaité.

Servir les blinis chauds, accompagnés
des radis frais.

pour les poules. Le reste, est
utilisé pour des cultures à
destination de la consommation
humaine. Par le passé, j'ai essayé,

sur des petites surfaces la culture
des Lentilles, des Haricots Secs,
des Pois Chiches, ...

Cette année, je relance la culture
des Lentilles vertes en
mélange
avec de la
Cameline (je



vous expliquerai une autre fois les
raisons de cette association). A
côté de cette légumineuse, je vais
m'essayer, pour la première fois à
la culture du Tournesol. Cette jolie
plante se cultive bien en Béarn.
Mais son intérêt principal est bien
entendu la possibilité d'en extraire
de l'huile. Le pressage des graines
de Tournesol donne de l'huile mais
aussi des tourteaux (la partie qui
reste après pressage) et ce
tourteau est très intéressant
comme complément alimentaire au
nourrissage des poules. Rien ne se
perd !

AJUSTEMENT DES COMMANDES CHEZ LAS ARRADITS

Depuis quelques semaines
maintenant, en plus des pains, je
commande pour vos paniers des
produits laitiers à nos amis de
Bournos. Ces produits étant des
produits ultras frais, il est parfois
un peu compliqué de répondre
avec précision aux commandes
passées par vos soins lors de la
commande initiale avec ce qui est

disponible chez Las Arradits. Soyez rassurés, je note tous les écarts entre vos commandes et les livraisons, nous régulariserons tout cela en fin de contrat comme d'habitude !

MARQUAGE DES OEUFs

Comme vous le savez, depuis de nombreux mois, j'oriente mon élevage de poules vers des poules de race anciennes. Depuis quelques semaines, étant en surproduction d'oeufs, je propose des oeufs fécondés aux passionnés d'animaux de basse cour du secteur.

Afin de parfaitement identifier quel oeuf appartient à quel race, je note sur la coquille le code correspondant à la race de la pondeuse. Or si ces oeufs ne sont pas vendus dans les jours qui suivent la ponte, je les remets dans le lot des oeufs de consommation ordinaire afin de ne pas gâcher. Vous risquer donc d'en voir passer dans vos boîtes d'oeufs hebdomadaires prochainement. Si vous voyez des lettres sur les coquilles, ne soyez pas surpris, c'est que vous avez eu la chance d'avoir un oeuf d'une race faisant l'objet d'une sélection.



NOUVELLES DES CULTURES

PATATES MOLLES

Le printemps est là et les Pommes de terre ne demandent qu'à

RAPHANIUS SATIVUS

Ce qu'on appelle les radis bottes, ce sont des radis de petite taille qui sont récoltés très jeunes et vendus par lots de 15 à 30 radis sous une forme de botte. Ces radis bottes ce cultivent dans notre région au printemps et à l'automne. En été, il fait trop chaud et en hiver, il fait trop froid. Il existe des tas et des tas de radis bottes différents, des longs, des ronds, des rouges, des roses, des jaunes, des violets, des blancs, des multicolors, ... ils se cultivent tous de la même manière. Le semis doit se faire un peu plus profond que de nombreuses autres graines. Il faut bien les arroser au départ mais aussi relativement souvent si on ne veut pas que les radis ne piquent trop, car



oui, des radis, ça peut piquer et ça peut piquer fort !

A la période idéale (avril/mai), il faut compter environ 3 semaines entre le semis et la récolte. A l'automne ou au début du printemps, il faut compter 1 à 3 semaines supplémentaires. Par contre, la levée est toujours très rapide !

La problème du radis, pour les maraichers, c'est la récolte. Elle est longue et fastidieuse et douloureuse pour le dos. Mais, ils sont si bons ...

pousser. Résultat, des germes commencent à apparaître sur les Patates de la ferme. Or, lorsque les germes poussent, ils pompent l'eau stockée dans les tubercules ce qui à tendance à ramolir et à flétrir ces derniers. Ainsi, quand je vous mets des Pommes de terre dans le panier, vous risquez d'avoir des patates qui commencent à être marquées par le temps. Pas de panique, si ce n'est l'aspect esthétique,



cela ne pose aucun problème pour la consommation. Je préfère vous proposer des Pommes de terre un peu ridées mais sans anti germinatif, comme c'est souvent le cas dans les circuits traditionnels.

POIVRONS PRÉCOCES

Il y a peu je vous parlais des plants de tomates précoces qui évoluent très bien. J'espère récolter les premières tomates fin mai, ce qui est un beau challenge.

Pour essayer d'avoir des bons poivrons début de l'été (et non seulement au mois de septembre comme l'année dernière), j'ai semé il y a quelques semaines, une variété de poivron précoce qui nous vient tout droit des Apalaches. Je connais bien cette variété car je la fais depuis longtemps à titre personnel. Cette année, j'ai très envie de vous la faire découvrir car elle est excellente. Croisons les doigts pour que les plants poussent aussi bien et aussi vite que les tomates précoces.



VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

De manière générale je ne mets jamais 2 semaines d'affilées les mêmes légumes (excepté pour les salades et les tomates), mais cette semaine, je n'ai pas le choix, les épinards sont très grands et très beaux. Avec eux, vous aurez droit aux premières carottes de la saison accompagnées, de la première fournée de radis botte de l'année. Le tout avec de la roquette et les dernières échalotes de la récolte 2024.

Paniers à 11€

- des Epinards
- de la Roquette
- des Carottes
- des Echalotes
- une botte de Radis

Paniers à 16€

Même panier qu'à 11€ avec des quantités plus importantes pour les épinards, la roquette et les échalotes.

Panier à 22€

pas de panier à 22€ cette période