



LE CHAMP DES LUYS



chiffre de la semaine

4kg

c'est le poids de la première récolte de fraises ce dimanche pour vos paniers de mercredi

DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

LA MÂCHE



Cette salade est consommée sous nos latitudes depuis la nuit des temps. Elle pousse à l'état sauvage dans de nombreuses régions ce qui explique l'existence de très nombreux noms vernaculaires propre à chaque coin de France.

Au fil du temps, l'homme à sélectionné diverses souches pour créer des variétés plus propices à la culture.

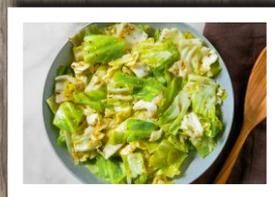
Cette salade qui se mange essentiellement crue est, comme toutes les salades très bonne pour la santé. Celle-ci est émoulliente, dépurative, laxative et diurétique. Elle est riche en bêta-carotènes et en oméga-3 tout en étant très peu calorique : 19kcal pour 100g.

NOUVELLES DE LA FERME

YAMITSUKI

POUR 4 PERSONNES

- 1 chou blanc (500 g)
- 4 gousses d'ail épluchées et dégermées
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame grillé
- 1 cuillère à café de sucre brun
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz (ou vinaigre de cidre)
- 1 cube de bouillon de volaille ou de légumes bio
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- 2 pincées de piment en poudre
- Sel, poivre



Prendre un chou blanc de 500 grammes, enlever les premières feuilles et le détailler finement. Le verser dans un saladier et le mélanger avec les mains pour détacher les feuilles.

Passer à l'assaisonnement de la salade. Dans un petit blender, mettre 4 gousses d'ail épluchées avec 1 cuillère à café de sucre roux, 1 pincée de sel, 2 cuillères à soupe d'huile de sésame grillé, 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz ou de cidre, et 1 cube de bouillon de volaille ou de légumes bio. Mixer le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse et aromatique.

Verser le mélange liquide dans le saladier avec le chou. Ajouter deux cuillères à soupe de graines de sésame, quelques tours de poivre du moulin, et deux pincées de piment en poudre pour la couleur et le relief. Bien mélanger la salade pour que tous les morceaux de chou soient bien imprégnés de sauce. Goûter et ajuster l'assaisonnement en sel si nécessaire. Servir directement.

RECETTE DE FRANÇOIS-RÉGIS GAUDRY

[https://youtube.com/IF3ofWxOVCO?](https://youtube.com/IF3ofWxOVCO?si=y0mtjflL7ZQvnmMQ)

[si=y0mtjflL7ZQvnmMQ](https://youtube.com/IF3ofWxOVCO?si=y0mtjflL7ZQvnmMQ)

PROBLÈME D'AVOCATS

La saison des avocats se termine. Depuis le milieu de l'automne, nous avons eu de beaux et bons avocats, hélas, la saison touche à sa fin et les derniers avocats



mis dans vos paniers n'étaient pas à la hauteur. Ils étaient pour la plupart d'entre eux noircissants.

Afin de corriger cette erreur, je vais déduire de votre compte les avocats mis dans vos paniers la semaine passée. Et par conséquent, vous n'aurez plus d'avocats dans le carton dans les prochaines semaines.

Pour les nouvelles familles qui ont un contrat à la ferme, cela signifie qu'en fin de contrat, je déduirais le prix des avocats de votre prochain contrat ou si vous ne souscrivez pas à un nouveau contrat vous bénéficierez d'un bon d'achat d'une valeur équivalente à ce que vous devra la ferme.

FIN DES AGRUMES PROCHE

En même temps que les avocats, c'est au tour des agrumes de voir leur fin proche. En effet, le stock qui est à la ferme s'épuise à vitesse grand V. Les oranges sont déjà à bout de souffle tandis que les clémentines devraient être encore présentes dans vos paniers pour 2 ou 3 semaines. Si certains veulent que je leur remplace les oranges par des clémentines ou des oranges sanguines, faites-moi signe, il vous reste encore quelques jours pour profiter des derniers fruits de nos amis de chez Ché !

ARRIVÉE DES FRAISES



Les avocats, les oranges et les clémentines sont sur la fin, mais c'est bon signe, cela signifie aussi que la saison des fraises est là ! En

effet, cette semaine vous aurez une première tournée de fraises. Si tout se passe bien, cela devrait durer plusieurs semaines.

Pour rappel, le paiement des fraises n'a pas été anticipé car je manque encore de recule pour savoir combien de tournées je vais pouvoir vous en fournir. Il faudra penser à me les régler à la fin du mois d'avril soit en l'ajoutant au montant du nouveau contrat, soit en les payant directement si vous ne reprenez pas de paniers au printemps.

GRAND ÉVÉNEMENT À LA FERME

Dimanche 27 avril, aura lieu le grand rassemblement nationale de "De ferme en ferme". Comme l'année dernière, la



ferme des Luys fera partie des 42 fermes du département à ouvrir ses portes au public. Ce sera peut-être pour vous l'occasion de voir comment nous travaillons à la ferme.

Etant toujours plein d'idées et d'envies, je me suis associé à Yuri

VALERIANELLA LOCUSTA

S'il y a bien une plante qui est facile à cultiver, c'est bien la mâche. En effet, elle pousse partout, ne nécessite aucun amendement et peut même être cultivée plusieurs fois de suite sur un même emplacement sans qu'elle n'épuise le sol. Elle demande juste d'un peu d'eau et un temps pas trop chaud si l'on veut qu'elle ne nous montre pas trop vite ses très belles petites fleurs blanches.

Au niveau maladie, elle craint surtout l'oïdium et la rouille. Au fil des sélections, elle résiste maintenant bien mieux au mildiou que ses ancêtres sauvages.

En France la culture de cette plante se fait majoritairement en Loire-Atlantique, mais si on souhaite en avoir chez soi, rien



ne vous en empêche tellement la culture est aisée.

Petite astuce de récolte : si c'est pour une

consommation personnelle, vous pouvez couper les feuilles au dessus du collet, cela vous permettra de faire, 2, 3 voire 4 récoltes sur un même plant sans avoir à en semer à nouveau. Pour la vente commerciale, cela peut se faire aussi, mais c'est moins apprécié par les clients car son aspect est moins esthétique lorsqu'elle est coupée au dessus.

Massines (grande cheffe japonaise) et à Caroline Weltzer (sommelière itinérante) pour proposer à toutes les personnes le souhaitant, de venir déguster un excellent repas fermier composé quasi exclusivement des produits de la ferme. Yuri, cliente de la ferme depuis plusieurs années va nous concocter deux menus (un végétarien et un avec de la volaille) le dimanche midi.

ATTENTION CE RESTAURANT ÉPHÉMÈRE SERA LIMITÉ EN NOMBRE DE PLACES.

INSCRIVEZ-VOUS AU PLUS VITE POUR FAIRE PARTIE DES HEUREUX CONVIVES !

INSCRIPTION

<https://forms.gle/nUrEm7ach7HcYRTLA>



NOUVELLES DES CULTURES

A PEINE ARRIVÉS...

... et déjà repiqués. Et oui, ça n'a pas chômé cette semaine à la ferme, les 4400 plants arrivés la semaine dernière sont déjà en terre. La pluie étant annoncée pour la semaine à venir, il était important que tout soit rapidement en terre car comme chacun le sait, en Béarn, la pluie, on sait quand elle commence, mais on ne sait pas quand elle s'arrête. Il était donc indispensable de tout mettre en terre au plus vite. La semaine à venir ce sera au tour des légumes sous serre de retrouver notre bon sol : tomates, poivrons, concombres, aubergines, courgettes, ...



VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Cette semaine, retour des carottes, accompagnées d'une poche de mâche. Pour clôturer l'hiver, un petit dernier chou d'hiver, mais que les fans de Choux se rassurent (j'en fais partie), des Choux de printemps sont en terre... espérons qu'ils échappent aux alaises pour pousser correctement ! Quelques blettes blanches pour tout le monde et si je manque de blanches, je mettrais quelques couleurs pour faire joli !

Paniers à 11€

- de la Mâche
- des Carottes
- un Choux conique
- des Blettes

Paniers à 16€

Même panier qu'à 11€ avec une poche mesclun de salades en plus et une botte d'oignons frais

Panier à 22€

pas de panier à 22€ cette période