



# LE CHAMP DES LUYYS



## chiffre de la semaine

**15** kg

récord de récolte  
de fraises ce  
dimanche après-  
midi

## DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

### PETITS POIS



Les Petits Pois  
sont cultivés  
depuis des  
milliers

d'années et sont  
originaires du Moyen-Orient et de  
la Méditerranée. Ils ont été  
introduits en Europe au Moyen  
Âge et sont devenus populaires  
en France au 17ème siècle.

Les Petits Pois sont riches en  
vitamines (notamment les  
vitamines C et K), en fibres, en  
protéines et en minéraux comme  
le fer et le magnésium. Ils sont  
également faibles en calories, ce  
qui en fait un excellent choix pour  
une alimentation équilibrée.

Les Petits Pois peuvent être  
consommés crus, cuits à la  
vapeur, sautés, ou ajoutés à des  
soupes, des salades et des plats  
principaux. Ils sont souvent  
utilisés dans la cuisine française,  
notamment dans des plats comme  
les Petits Pois à la française.

## PETITS POIS À LA FRANÇAISE

POUR 4 PERSONNES

- 500g de petits pois frais (ou surgelés)
- 100g de lardons (ou de petit salé)
- 1 oignon
- 1 gousses d'ail
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- 1 carotte
- 1 cuillère à soupe de farine
- 20g de beurre
- 20cl de bouillon de volaille (ou de légumes)
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche (facultatif)



Épluchez et émincez l'oignon. Épluchez et émincez la carotte en fines rondelles. Épluchez et hachez la gousses d'ail. Dans une grande poêle ou une cocotte, faites fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez les lardons et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez l'oignon émincé, la carotte et l'ail haché dans la poêle avec les lardons. Faites revenir pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajoutez les petits pois dans la poêle et mélangez bien avec les autres ingrédients. Saupoudrez la farine sur les légumes et mélangez bien pour enrober uniformément. Versez le bouillon dans la poêle. Ajoutez le bouquet garni. Mélangez bien et portez à ébullition. Réduisez le feu, couvrez la poêle et laissez mijoter pendant environ 20-25 minutes, jusqu'à ce que les petits pois soient tendres et que la sauce ait légèrement épaissi. Salez et poivrez selon votre goût. Si vous le souhaitez, ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche pour une texture plus onctueuse.



## NOUVELLES DE LA FERME

### FIN DES AGRUMES PROCHE (suite 2)

Ca y est, les oranges ont tiré leur révérence. Il reste encore une

grosse caisse de Clémentines, une autre de Pomelos et quelques bricoles.

Ca sent de plus en plus la fin des produits Ché. pour ce début 2025.

### REPAS À LA FERME

Vous avez été nombreux à vous inscrire pour le repas à la ferme du 27 avril prochain. C'est super.

Il reste encore quelques places pour les retardataires !

### BILAN APRÈS UN AN



Ca fait maintenant 1 an que la ferme des Luys a fait sa

mue. D'importants changements ont été nécessaires pour permettre à la ferme de perdurer et pour le moment, cela semble payer.

En effet, grâce à votre soutien à tous, j'ai pu maintenir une activité suffisante pour continuer à cultiver les légumes et fruits de saison.

Au niveau des cultures, n'ayant que les paniers et la boutique à fournir, j'ai pu mieux me consacrer à ce qui a été mis en terre. Et malgré une année 2024 particulièrement difficile au niveau du climat, j'ai pu vous fournir des paniers de qualité avec une diversité qui me semble tout à fait correcte. A l'heure où je vous

parle, il y a 33 à 35 paniers par semaine, ce qui est un bon nombre pour la saison. J'espère passer à 40 dans les prochains mois avec les légumes d'été qui sont plus faciles à consommer pour les personnes qui n'aiment pas les légumes d'hiver.

Seule ombre au tableau en ce qui me concerne, c'est la baisse du chiffre d'affaire à la boutique. Il faut que je travaille à améliorer cela au plus vite pour continuer à redresser la comptabilité de la ferme qui est encore un peu trop juste pour être très serein !

Je vais par exemple continuer à diversifier les produits disponibles à la boutique afin d'attirer de nouveaux clients. J'espère cette année proposer de l'huile (tournesol et cameline), élargir la gamme de champignons et de miels et faire revenir les poulets fermiers.

N'hésitez pas à donner des idées pour faire en sorte que le magasin de la ferme puisse attirer plus de monde !

## NOUVELLES DES CULTURES

### À PEINE ARRIVÉS

Et voila que les premiers pleurotes grises pointes le bout du nez. Si tout va bien, vous aurez droit, dès cette semaine à la première récolte du premier flush de pleurotes.

## PISUM SATIVUM

Les petits pois sont relativement faciles à cultiver et préfèrent un sol bien drainé et riche en matière organique. Ils peuvent être semés au printemps ou à l'automne, selon le climat. Chaque année, je fais un premier semis début novembre et si le temps le permet, j'en fais un second au printemps.

Les petits pois étant de la famille des légumineuses, il n'est pas nécessaire de leur mettre de l'engrais pour bien les faire pousser. En effet, les racines de ces plantes possèdent une faune bactérienne lui permettant de capter l'azote de l'air. Les plants peuvent donc bien pousser, même si le sol n'est pas très riche. Par contre, si on peut le faire, elles ne disent



pas non à un petit coup de pouce avec un peu de fumier ou de compost.

Les petits pois sont subdivisés en diverses familles, les nains (productifs sur une plus courte période) et les ramants (production plus étalée et surtout plus facile à récolter). Il existe aussi des petits pois dont on mange tout le fruit (cosse récoltées sans les grains) qui s'appelle mange-tout.

Dernière particularité, il existe des variétés à cosse violette. Plus agréables à récolter, mais un peu moins savoureux.

## PLANTATION D'UNE PREMIÈRE



### SALVE DE POMMES DE TERRE

Elle est prévue d'ici le WE prochain. Si jamais vous ne savez pas quoi faire samedi prochain, il y a moyen de participer à la première plantation de pommes de terre de la saison.

Le terrain prévu pour elles a été préparé la semaine passée. Il ne reste plus que les buttes à monter avant de mettre les pommes de terre dans le sol et leur donner un peu à manger.

Cette activité peut se faire de 7 ans à 77 ans il suffit juste de laisser tomber les pommes dans de

petites tranchées creusées au tracteur.

Envoyez moi un message si vous êtes intéressés pour participer à l'activité !



## NOUVELLE ARRIVÉE DE PLANTS

C'est reparti pour un tour de plants potagers. Livraison prévue mercredi. Au programme, des salades, des betteraves, des Choux, des mini blettes ainsi que du persil et du basilic. Cela fait un total de plus de 1800

plants à mettre terre dès que possible ! 

## VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

de vous en mettre à nouveau dans les paniers. Mais ce n'est pas un drôme, la journée du moment est particulièrement belle et ils sont si bons.

Autre particularité de la semaine, j'ai tout pleins de légumes en ce moment, je propose donc, à ceux qui le veulent de passer à un panier à 22€. Je n'ai pas assez de Petits Pois pour tous, alors j'en propose uniquement aux plus gros paniers car les Petits Pois, c'est bon, mais c'est aussi un légume onéreux. Si j'en mettais dans les petits paniers, soit il me faudrait vous en mettre 100 ou 200g, soit en mettre assez mais ne pas mettre d'autres légumes dans vos paniers.

### Paniers à 11€

- une botte de Radis
- des Epinards
- un Chou Pak choï
- de la Mâche

### Paniers à 16€

Même panier qu'à 11€ avec plus d'épinards et de Mâche et en plus une Batavia brune et une botte d'Oignons frais

### Panier à 22€

Même panier qu'à 16€ avec en plus des Petits Pois