

Ferme des Luys

SEMAINE
17
2025

LE CHAMP DES LUYs

chiffre de la semaine

66kg

c'est le poids de
fraises récoltées
en quelques
semaines ! Et il en
manque toujours.



DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

SUCRINE



Les sucrines
sont des
variétés de
salades

appartenant à
la famille des laitues. Elles sont
particulièrement appréciées pour
leur goût sucré et leur texture
croquante. Les sucrines sont
souvent utilisées dans les salades
composées, les sandwiches ou
comme accompagnement de
divers plats. Elles sont riches en
vitamines et en minéraux, ce qui
en fait un choix sain pour une
alimentation équilibrée.



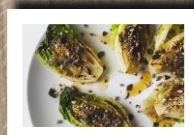
NOUVELLES DE LA FERME

DE FERME EN FERME, C'EST LE WE PROCHAIN

Dernière ligne droite pour la
ferme et la préparation de
l'opération de "De ferme en
ferme".

SUCRINES BRAISÉES

- 2 sucrines (petites laitues)
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote, finement hachée
- 1 gousse d'ail, émincée
- 100 ml de bouillon légumes ou
- Sel et poivre
- Optionnel : un filet de jus de citron,
des herbes fraîches (persil,
ciboulette)



Coupez les sucrines en deux ou en
quatre, selon leur taille.
Lavez-les soigneusement pour
enlever toute trace de terre.
Dans une grande poêle ou un faitout,
faites chauffer le beurre et l'huile
d'olive à feu moyen.
Ajoutez l'échalote hachée et l'ail
émincé, et faites-les revenir jusqu'à
ce qu'ils soient translucides, environ
2-3 minutes.
Placez les morceaux de sucrine dans
la poêle, côté coupé vers le bas.
Laissez-les dorer pendant environ 3-
4 minutes.
Arrosez avec le bouillon de légumes
ou de volaille.
Couvrez la poêle et laissez mijoter à
feu doux pendant environ 10-15
minutes, jusqu'à ce que les sucrines
soient tendres et bien imprégnées de
saveurs.
Salez et poivrez selon votre goût.
Si vous le souhaitez, ajoutez un filet
de jus de citron pour une touche
d'acidité.
Parsemez d'herbes fraîches hachées
avant de servir.

Dimanche prochain, la ferme ouvre
ses portes pour toutes les
personnes qui souhaitent en savoir
plus sur les fermes béarnaises. Si
vous êtes curieux et que vous avez
envie d'en savoir plus sur notre
manière de travailler, passez



dimanche prochain entre 10h00 et
18h00, nous nous ferons un plaisir
de vous accueillir. Vous pourrez
ensuite aller voir d'autres fermes
du secteur spécialisée dans
d'autres productions.

CONTRÔLE ÉCOCERT



La semaine
dernière, j'ai eu
mon contrôle
annuel de la part
de mon
certificateur Bio (Ecocert). C'était
un nouvel auditeur qui a pris le
temps de visiter tous les recoins de
la ferme et de me questionner un
long moment pour s'assurer que je
travillais en respectant toutes les
règles du cahier des charges Bio.
Aucun problème, nous respectons
ses règles à la lettre. Sur bien des
aspects, nous allons même bien au
delà de ce qui nous est demandé.
Deux précisions sont à apporter :
- depuis le début, je n'ai pas fait
certifier la production d'oeufs et
de volailles, car c'est coûteux et
difficile à faire valoir car nous
avons un système atypique sur cet
atelier : nous faisons nous même
les poussins.
- la nouvelle production de
champignons sur la ferme a passé
haut la main le passage de la
certification. Nos champi sont
maintenant officiellement Bio !



NOUVELLES DES CULTURES

FRAISES, ENCORE UN TOUR

Récolte encore correcte ce dimanche, il devrait y en avoir assez pour les paniers cette semaine. Mercredi, c'est sûr, vendredi, espérons-le !

MIEL DE FÉVEROLLE ?

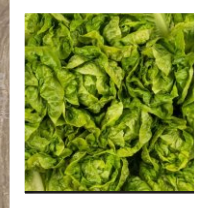


Belle surprise en ce début de saison

apicole. J'ai semé à l'automne dernier quasiment 2 hectares d'un mélange de Triticale et de Féverolle. L'hiver ayant été ce qu'il a été, c'est la féverolle qui s'en sort le mieux cette année dans mon champs. Il est couvert de grandes et belles tiges de Féverolles. La où la surprise est grande, c'est que par un heureux hasard et un concours de circonstance assez étonnant, les abeilles se régalaient de ce nectar. Pour faire simple, les abeilles n'ont pas une trompe assez grande pour aller récupérer le nectar au fond des longues fleurs. Mais si par chance un Bourdon sauvage est passé par là, il aura pris le temps de faire un trou en bas de la fleur ce qui permettra aux abeilles, lorsque ce dernier aura fait le plein, d'aller aussi profiter du nectar de cette belle légumineuse. La nature est

SUCRINE

Les sucrines peuvent être semées au printemps ou en automne, selon le climat. Elles préfèrent des températures fraîches et tolèrent bien le froid, ce qui en fait une culture idéale pour les saisons intermédiaires. Elles poussent mieux dans un sol bien drainé, riche en matière organique. Un pH compris entre 6,0 et 7,0 est optimal. Les sucrines nécessitent un arrosage régulier, surtout pendant les périodes sèches. Un sol constamment humide favorise une croissance saine et rapide. Il est important de désherber régulièrement autour des plants pour éviter la concurrence avec les mauvaises herbes. Un apport modéré



d'en gras organique peut également être bénéfique. Les sucrines sont généralement

prêtes à être récoltées environ 60 à 70 jours après le semis. Elles peuvent être cueillies lorsqu'elles atteignent une taille suffisante, en coupant la base de la plante. Comme pour toutes les laitues, il est important de surveiller les sucrines pour détecter les maladies fongiques, les pucerons et les limaces.

extraordinaire. C'est grâce à la présence de Bourdons sauvages, et donc de biodiversité, que les Abeilles peuvent remplir leur ruche.

Ca tombe plutôt bien, notre stock de miel de Sarassin baisse fortement en ce moment.

HARICOTS VERTS PAS VERTS

Vendredi AM, c'est pas moins de 1000 pieds de Haricots ramants qui ont été mis en terre. Ce magnifique haricot, assez peu connu est pourtant une merveille. Il est long et fin, mais surtout à une belle couleur violette. Pas de panique, cette couleur atypique vire au beau vert foncé traditionnel après cuisson. Alors pourquoi faire des haricots



violet ? Pour prendre soin de mes pauvres yeux. En effet, je peux vous assurer qu'il est bien plus facile et agréable de récolter des haricots violets (sur fond vert) que des classiques verts (aussi sur fond vert).

Rassurez-vous, lorsque vous les goûterez, vous serez conquis vous aussi !

ATTENTION, FIN DE CONTRAT EN APPROCHE

Encore 2 semaines avant la fin des contrats d'hiver. Début mai, il faudra penser à renouveler les contrats. Je suis en train de finaliser le formulaire d'inscription, aiguisez vos souris ... pensez à faire la pub dans votre entourage ! Objectif 40 paniers pour ce printemps !



VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Chou-rave, c'est excellent ! Les sucrines, tout comme les endives peuvent se faire braisées. Je l'ai découvert ce soir en cherchant une recette originale avec cette salade. Je vais le tester en même temps que vous car je suis fan d'Endives braisées.. alors pourquoi par avec les Sucrines ?

L'ail commence à bien grossir... les jeunes têtes commencent à être de taille suffisante pour être consommées.

Paniers à 11€

- des Carottes
- 2 Sucrines
- du Choux-Rave
- de l'Ail frais

Paniers à 16€

Même panier qu'à 11€ avec du Fenouil et des Oignons frais en plus

Panier à 22€

Pas de panier à 22€ cette semaine.