



LE CHAMP DES LUYS



chiffre de la semaine

120

visites pour notre
seconde
participation à "De
Ferme en ferme"

DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

OIGNONS FRAIS



Les oignons
frais ont une
peau fine et
brillante,

souvent blanche
ou légèrement colorée. Ils sont
plus petits que les oignons
matures et ont des tiges vertes
attachées.

Ils ont une saveur plus douce et
moins piquante que les oignons
matures. Leur goût est souvent
décrit comme sucré et délicat.

Les oignons frais sont polyvalents
en cuisine. Ils peuvent être
utilisés crus dans les salades, les
sandwichs ou les trempettes, ou
cuits dans des plats comme les
soupes, les ragoûts, les sautés et
les grillades.

Comme tous les oignons, les
oignons frais sont riches en
vitamines C et B6, ainsi qu'en
fibres. Ils contiennent également
des composés soufrés qui peuvent
avoir des propriétés

SALADE D'OIGNONS FRAIS MARINÉS

- 4-5 oignons frais
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge ou de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à café de miel
- Sel et poivre au goût
- Herbes fraîches (persil, ciboulette, aneth) pour garnir



Coupez les extrémités des oignons
frais et retirez la peau
extérieure.

Tranchez finement les oignons en
rondelles.

Dans un bol, mélangez le vinaigre,
l'huile d'olive, le miel, le sel et le
poivre.

Ajoutez les rondelles d'oignons
frais au mélange de marinade.

Mélangez bien pour que les
oignons soient bien enrobés.

Couvrez le bol et laissez mariner
au réfrigérateur pendant au
moins 30 minutes. Plus vous laissez
mariner, plus les oignons seront
tendres et savoureux.

antioxydantes et anti-
inflammatoires.

Les oignons frais doivent être
conservés au réfrigérateur, les
racines trempées dans un verre
avec un fond d'eau... eau à
renouveler régulièrement. Ils se
conservent généralement pendant
une à deux semaines.



NOUVELLES DE LA FERME

GRANDE RÉUSSITE DE DE FERME EN FERME

Le week-end dernier, avait lieu
l'événement nationale de "De
ferme en ferme". C'était, pour la
ferme, la seconde participation.
Nous avons quasiment doublé le
nombre de visites. Belle réussite !

Pour l'occasion, nous avons eu
aussi un franc succès pour le
restaurant éphémère organisé en
partenariat avec la cheffe paloise
Yuri et la sommelière navillaise
Caroline. Ambiance exceptionnelle
pour tout le monde. Journée très
agréable malgré un temps qui
n'était pas de la partie.

Un grand merci à toute les petites
mains qui ont rendu ce bel
événement possible ainsi qu'à
Caroline et à Yuri pour ce
partenariat très enrichissant.
Peut-être le premier avant
d'autres événements de la sorte à
la ferme des Luys ...

GENETTES DANS LE SECTEUR



Connaissez-
vous ce bel
animal ?
Amoureux de
la nature

depuis tout le temps ce n'est que
recemment que j'ai appris
l'existence cette bête dans nos

contrées.

Lorsqu'on a des poules, et que l'on constate une attaque sur nos bêtes, on accuse souvent le renard, parfois la martre, la fouine ou encore les chiens errants. Il faut savoir, que parmi les prédateurs de la basse-cour, il y a aussi la Genette.

Cet animal nocturne est tout à fait capable de venir se servir dans nos poulaillers.

Il y a 3 ans, je l'ai croisé dans la cour de la ferme. Il était venu repérer les lieux j'imagine. Sur le coup, j'ai cru que c'était un chat errant à la démarche et à la queue bizarre ! C'est en le recroisant il y a 10 jours dans les sphères de ma voiture que le doute n'était plus permis.

J'espère que vous aurez la chance de le croiser un jour car c'est vraiment un très bel animal !

DERNIÈRE SEMAINE

Ca y est, c'est la fin du contrat d'hiver. La semaine prochaine, on commence le nouveau contrat. Avec la fête de dimanche à préparer, je suis un peu en retard sur l'organisation de la souscription aux nouveaux contrats.

Le formulaire est en ligne depuis quelques jours déjà, mais il faudra attendre un peu pour que la machinerie qui est derrière pour calculer le montant du nouveau contrat et déduire ou ajouter le

ALLIUM CEPA

Les oignons sont des plantes bisannuelle, c'est à dire qu'il met deux ans avant de faire les fleurs qui lui servent à se reproduire. La première année, il fait un stock d'énergie à sa base afin de passer l'hiver. La seconde année, au printemps, il relance une série de feuille avant de lancer sa hampe florale qui lui servira, ensuite à produire une très belle fleur et enfin des graines qui lui permettront de lancer de nouvelles plantes.

Les oignons frais sont des oignons qui sont récoltés avant maturité. c'est à dire avant qu'ils n'aient fini de faire leur 'bulbe' réserve. Ainsi vous avez un petit



bulbe à manger, mais surtout une jolie série de feuilles délicieuses (en salade, dans l'omelette ou marinées comme expliqué à côté).

Ici, à la ferme, nous faisons plusieurs séries d'oignons pour en avoir tout au long de l'année. Le début du semis se fait à l'automne pour avoir des oignons frais au printemps et nous finissons les repiquages au printemps et obtenir, avec eux, des oignons secs qu'on conservera tout l'hiver, jusqu'à l'arrivée des frais !

reliquat du contrat d'hiver.

Vous pouvez dès à présent vous inscrire pour le contrat de printemps :

<https://forms.gle/pNqWVdy1Hr8hMeF9A>

La suite des informations arrivera dans les prochains jours.

Je vais vous faire le couplet habituel : pour que la ferme puisse continuer à fonctionner, il est indispensable que je puisse rester avec un minimum de 35 paniers. Ayant cru comprendre que quelques un d'entre vous n'allaient pas profiter de nos légumes lors de la prochaine période, n'hésitez pas à faire parler autour de vous de la possibilité d'avoir de bons produits locaux et bio de qualité. C'est vital pour la ferme !

KIWIS GRATUITS

Nous avons eu quelques retours à

propos des kiwis de la dernière commande. Ils passaient d'un stade ferme à trop mûrs trop rapidement. Afin de compenser un peu cela, cette semaine, tournée de kiwis gratuits pour ceux qui en avaient pris pour les contrats d'hiver.



NOUVELLES DES CULTURES

TOMATES, POIVRONS, GOMBOS ET CONCOMBRES

La seconde session de tomates, poivrons et concombres a été mise en terre la semaine dernière.

A cette occasion j'en ai profité pour mettre en terre les premiers plants d'aubergines et de gombos.

Une troisième session de tomates, et d'aubergines devrait être mise en terre dans le courant de la semaine.



VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Le Pak Choix revient, probablement une dernière fois pour ce début d'année. Les laitues brunes sont très belles en ce moment, alors, c'est tournée générale. J'ai peur qu'elles ne montent rapidement avec la chaleur importante qu'on a cette semaine. Probable dernière tournée de grenailles pour ce printemps. Nous n'allons pas tarder à passer aux pommes de terre nouvelles... vivement ! Enfin, nous sommes en plein dans la saison des oignons frais, vous risquez d'en avoir très régulièrement !

Paniers à 11€

- un Chou PakChoï
- une Laitue brune
- des Grenailles
- des Oignons frais

Paniers à 16€

Même panier qu'à 11€ avec plus de Grenailles et des Épinards en plus

Panier à 22€

Pas de panier à 22€ cette semaine.