



# LE CHAMP DES LUYS



## chiffre de la semaine

**100**kg

c'est le poids de lentilles qui ont été semées pour notre culture de légumineuse

## DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

### CHOU RAVE



Le chou-rave a une forme arrondie et une couleur qui peut varier du vert au violet, selon la variété. Il a une texture ferme et une saveur douce, légèrement sucrée.

Les choux-raves sont riches en vitamines C et K, ainsi qu'en fibres. Ils sont également faibles en calories, ce qui en fait un excellent choix pour une alimentation saine.

Ils peuvent être consommés crus, râpés dans des salades, ou cuits de diverses manières : sautés, rôtis, bouillis ou en purée. Leur texture croquante et leur goût subtil les rendent polyvalents en cuisine.

Les choux-raves sont généralement disponibles toute l'année, mais leur saison principale se situe entre l'automne et le début de l'hiver.

## FRITES DE CHOUX-RAVES AU FOUR

- 1 gros chou-rave
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- Quelques brins de persil frais



Préchauffez votre four à 200°C.

Épluchez le chou-rave et coupez-le en bâtonnets de taille similaire à des frites.

Dans un grand bol, mélangez l'huile, le paprika, le sel, le poivre et l'ail en poudre.

Ajoutez les bâtonnets de chou-rave dans le bol et mélangez bien pour les enrober uniformément de l'assaisonnement.

Disposez les bâtonnets de chou-rave sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en une seule couche.

Faites cuire au four pendant environ 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les frites soient dorées et croustillantes.

Autres idées recettes :

Carpaccio de chou rave au sésame

Poêlée de chou rave à la persillade et lardons

Pour les conserver, il est préférable de les garder dans un endroit frais et sec, comme le bac à légumes du réfrigérateur. Ils peuvent se conserver plusieurs semaines dans de bonnes conditions.



## NOUVELLES DE LA FERME

### LES HIRONDELLES SONT DE RETOUR

Ça y est, la première nichée d'hirondelle s'est installée la semaine dernière dans le grange n°2 de la ferme. Elles ont eu la très bonne idée d'attendre que le repas fermier de dimanche dernier soit passé. Ça aurait été un peu trop typique si elles avaient été là lors de ce moment de restauration, mais en même pas très hygiénique de voir des fientes atterrir dans le verre de bon vin sélectionné par Caroline et la soupe délicate de Yuri.

Pour rappel, chaque année, nous avons des hirondelles et des rougequeue qui viennent nicher à la belle saison dans nos granges. C'est une belle nouvelle car tout le monde n'est pas sans savoir que la biodiversité s'effondre au niveau mondial, tant pour les insectes que pour les oiseaux. A la ferme nous contribuons modestement au maintien de la vie sur notre belle terre.

**SPÉCIAL**

### LENTILLES ET CAMELINE

Samedi matin, j'ai pu finir le semis de Lentilles/Camelines avant la pluie... la Cameline, c'est quoi ? Pourquoi la mélanger avec des

Lentilles ? Voici une petite explication de ce mélange de culture très intéressante à faire en Bio.

Avant tout, inutile de présenter ce que sont les lentilles. Tout le monde les connaît et pourtant, ce n'est pas aussi simple que cela. En France, on cultive essentiellement la lentille verte (la lentille verte du Puy est bien connue), mais il en existe des tas d'autres : le Lentille blonde, la Lentille corail, la Lentille noire, ... et toutes ou presque peuvent se cultiver chez nous.

La cameline quant à elle est très méconnue. C'est une plante qu'on trouve à l'état sauvage et qui est une cousine du colza ou de la moutarde. Elle produit de petites graines comportant plus de 30% d'huile à l'intérieur que l'on peut extraire pour la consommation ou pour faire des cosmétiques car très riche en Oméga 3, 6 et 9.

Alors pourquoi cultiver ces plantes ensemble ?

Avant tout car elles ont toutes les deux une durée de culture courte de l'ordre de 3 mois. Elles se sement en même temps et se récolte aussi en même temps.

Ensuite, la lentille à le grand défaut de très peu couvrir le sol ce qui a pour effet que laisser le terrain libre pour toutes sortes d'autres herbes non souhaitées. Afin de limiter la levée de ses herbes envahissantes, implanter la Cameline permet lutter contre cela naturellement.

### BRASSICA OLERACEA VAR. GONGYLODES

Les Choux-rave sont des Choux à la culture courte. A la ferme, je les dispose sur les mêmes planches de culture que les Salades et les Fenouils. Les Salades se récoltent en premier, les Fenouils et les Choux-raves arrivent 2 à 3 semaines après. Cela permet de libérer les planches à peu près en même temps. Cela signifie que les Choux-raves comme ses voisins de planches se cultivent tout au long de l'année. On peut



donc en manger presque toute l'année. La culture est relativement

simple, mais contrairement aux Salades et aux Fenouils, les Choux-raves peuvent se faire attaquer par les altises, particulièrement en extérieur ! Et en été/automne, ils peuvent aussi se faire grignoter par les chenilles du Chou, les fameuses piérides.

Après, la lentille a comme autre défaut de très mal tenir sur ses tiges. Elle a tendance à s'affaisser en fin de culture ou au premier coup de vent. Or, la Cameline qui a un port bien droit sert naturellement de tuteur aux lentilles. Le fait que la lentille reste bien droite facilite grandement la récolte en réduisant les pertes et donc le rendement final.

La Cameline aide la Lentille à bien



pousser, mais la Lentille aussi fait sa part. En effet, la Lentille est ce qu'on appelle une légumineuse, c'est à dire qu'elle n'a pas besoin d'engrais, elle a la capacité à capturer l'azote de l'air et à le transmettre dans ses racines grâce à des nodules qui jalonnent son système racinaire... et la Cameline en profite bien entendu. A noter qu'en fin de culture, une partie

l'azote piégée reste dans le sol et sera mis à profit par la culture suivante. Un véritable engrais naturel.

Enfin, pour la consommation, ses deux plantes sont très intéressantes. La Lentille est très riche en protéine, ce qui permet de réduire la quantité de consommation carnée sans effet négatif pour la santé. La Cameline quant à elle, a des taux d'omega 3 et d'omega 6 idéaux pour la santé humaine.

Pour terminer, cerise sur le gâteau : le tourteau de cameline. Lorsqu'on presse des graines de Cameline pour en extraire l'huile, il reste la matière non consommable : le tourteau. Et il s'avère que ce tourteau est excellent pour la nourriture des poules. En effet, ce tourteau peut partiellement remplacer le soja tout en enrichissant les oeufs de nos poules en omegas.



## VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Les blettes sont en train de monter en graines, il est temps de faire une dernière récolte dessus avant avant de les laisser tranquille. Avec elles, les classiques Choux-raves et Fenouils ainsi qu'un mélange de diverses salades (Sucrines, Batavias brunes et Laitue brunes). Enfin, une nouvelle tournée de carottes.

### Paniers à 11€

- du Mesclun de salades
- un beau Choux-raves
- deux Fenouils
- une botte de Carottes
- des Blettes

### Paniers à 16€

Même panier qu'à 11€ avec plus de Choux-raves, de Fenouil et de mélange de Salades.

### Panier à 22€

Pas de panier à 22€ cette semaine.