



# LE CHAMP DES LUYS



## chiffre de la semaine

5

c'est le nombre de tomates récoltées cette première semaine... ce n'est qu'un début !



## DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

### COURGETTES



Les courgettes sont des légumes populaires appartenant à

la famille des Cucurbitacées, tout comme les concombres, les melons et les citrouilles.

Les courgettes sont originaires d'Amérique centrale et du Sud, mais elles sont aujourd'hui cultivées dans le monde entier.

Il existe plusieurs variétés de courgettes, notamment les courgettes vertes, jaunes et rayées. Certaines variétés sont plus adaptées à la cuisson, tandis que d'autres sont meilleures crues.

Les courgettes sont faibles en calories et riches en nutriments. Elles contiennent des vitamines (comme la vitamine C et la vitamine B6), des minéraux (comme le potassium et le manganèse) et des antioxydants.

## TARTE FINE AUX COURGETTES, FETA ET MENTHE

- un rouleau de Pâte feuilletée
- des Courgettes vertes
- 150g de Feta
- quelques feuilles de Menthe fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile
- du Sel
- du Poivre



Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).

Étalez la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Piquez-la avec une fourchette.

Lavez les courgettes et coupez-les en fines rondelles à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline.

Dans un bol, mélangez les rondelles de courgettes avec une cuillère à soupe d'huile, du sel et du poivre.

Disposez les rondelles de courgettes sur la pâte feuilletée en les chevauchant légèrement.

Émiettez la feta sur les courgettes. Parsemez de feuilles de menthe fraîche.

Arrosez avec le reste d'huile et, si vous le souhaitez, avec un filet de miel pour un goût légèrement sucré-salé.

Enfournez pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante, et que les courgettes soient tendres.

Les courgettes sont très polyvalentes en cuisine. Elles peuvent être consommées crues, grillées, sautées, farcies, en soupe, en ratatouille, etc. Les fleurs de courgettes sont également comestibles et sont souvent utilisées dans la cuisine méditerranéenne.

En plus d'être nutritives, les courgettes sont bénéfiques pour la santé digestive grâce à leur teneur en fibres. Elles peuvent également aider à réguler la glycémie et à maintenir une bonne santé cardiovasculaire.

Les courgettes se conservent généralement au réfrigérateur pendant environ une semaine. Elles peuvent également être congelées après avoir été blanchies.



## NOUVELLES DE LA FERME

### PÉNURIE D'OEUFs...ENCORE

Ah, l'élevage, ce n'est pas moins délicat à gérer que les légumes. En effet, alors que cela fait des semaines que nous bichonnons nos poulettes pour qu'elles pondent du mieux possible, voilà que la production fléchit de nouveau très légèrement. Et vu qu'en plus de baisse de ponte, les demandes augmentent de l'autre côté. Nous sommes à nouveau très tendus depuis quelques semaines. Je n'ai plus de quoi fournir le magasin depuis déjà pas mal de semaines. Jusqu'à aujourd'hui j'ai réussi à répondre à toutes les inscriptions des paniers, mais je crains chaque semaine de devoir baisser le nombre d'oeufs commandés. Il y a quelques semaines, lorsque j'ai constaté qu'il allait y avoir des

manques, j'ai mis à la couveuses de nombreux oeufs avec pour objectif d'augmenter de façon relativement importante le nombre de poules pondeuses de mon cheptel, mais entre la mise en couveuse et les premières pontes, il faut compter 4 à 6 mois, ce qui signifie que je serais à nouveau en capacité de fournir tous mes débouchés en quantités suffisantes à partir de l'automne prochain. La nature a besoin de temps pour bien faire les choses, laissons lui ce temps ! Merci à tous pour votre patience.

## NOUVELLES DES CULTURES

### SUCRINES ET CHEVREUILS

La semaine dernière, au programme du panier, étaient prévu des Sucrines. Et les détenteurs d'un panier ont pu constater que cette bonne et croquante salade n'était pas au rendez-vous.

Mercredi matin, au moment de la récolte pour les paniers, j'ai découvert que j'avais été devancé par un groupe de chevreuils. 95% des Sucrines avaient été partiellement croquées en plein coeur (la meilleure partie). Je n'ai pu en récolter qu'une grosse dizaine là où je devais en ramasser 50 sur les 200 qui étaient en place quelques jours avant.

J'ai essayé de limiter la casse en

## CUCURBITA PEPO

Les courgettes sont sensibles au gel, donc il est préférable de les planter après les dernières gelées printanières. Chaque année je les sème dans ma serre à plants au mois de mars avec un repiquage sous serre courant du mois d'avril. Pour les mettre en extérieur, il faut décaler le planning de 1 mois.

Les courgettes ont besoin d'un arrosage régulier, surtout pendant les périodes de sécheresse. Plus l'arrosage sera maîtrisé et plus les plants produiront.

Arrosez à la base de la plante pour éviter de mouiller les feuilles, ce qui peut favoriser les maladies fongiques.

Gardez la zone autour des plantes exempt



de mauvaises herbes pour réduire la concurrence pour les nutriments et l'eau.

Utilisez du paillis pour conserver l'humidité du sol et supprimer les mauvaises herbes.

Si on veut avoir des fruits de petite taille (les meilleurs), il faut les récolter quotidiennement, en effet, les fruits double de poids chaque jour si elles disposent des conditions optimales.

installant un effaroucheur lumineux mais lui aussi a décidé de me jouer des tours en ne voulant pas s'allumer pour faire peur aux envahisseurs. Il va falloir que je trouve rapidement une solution si je ne veux pas perdre une partie de ce qui est prévu pour les mois à venir.

### PREMIÈRES TOMATES



Chaque année, c'est le grand challenge de la ferme : déguster la première tomate le plus tôt possible.

Cette année, ce fut le lundi 20 mai, soit 4

jours de mieux que l'année passée. Chaque année, j'arrive à avoir les tomates un peu plus tôt.

Je ne sais pas s'il faut s'en réjouir car cela ne fait que confirmer ce qu'on entend partout : le climat se

dérègle. Dans notre monde qui est toujours plus incertain, il faut bien se réjouir de peu de choses et je vous avoue, que déguster la première tomate de la saison est pour moi un de ces petits plaisirs de la vie que rien ni personne ne pourra m'enlever. J'espère qu'il en est de même pour vous car il va falloir manger de la tomates, tout ce qui a été mis en terre sous serre est en excellente santé et j'espère pouvoir vous mettre des tomates toutes les semaines dans vos paniers à partir de la mi-juin. Au début ce seront de petites rouges précoces que vous pourrez manger, mais dans un second temps vous aurez droit aux habituelles anciennes de la ferme : Andine, Coeur de boeur, Noire de Crimée, Rose de Berne, Ananas, ...



## VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Au fil des semaines, les légumes d'été arrivent. Après une petite distribution de courgettes, vous aurez, cette semaine, une plus jolie tournée, accompagnée du cousin : le concombre. Avec une bonne salade et des oignons frais, vous aurez de quoi faire 2 ou 3 salades de crudités au cours de la semaine ce qui est une bonne chose car la fin de semaine s'annonce plutôt estivale.

### Paniers à 11€

- des Courgettes
- une botte d'Oignons frais
- un Mesclun de Salades
- un Concombre

### Paniers à 16€

Le même contenu que le panier à 11€ avec plus de Courgettes, plus de Mesclun et des Navets.

### Panier à 22€

Pas de panier à 22€ cette semaine.