



LE CHAMP DES LUYS

chiffre de la semaine

3000

c'est le nombre de poireaux qui devraient arriver cette semaine pour plantation

DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

CONCOMBRES

Le concombre, originaire d'Inde, est un légume-fruit de la famille des

Cucurbitacées,

apprécié pour sa fraîcheur et sa polyvalence en cuisine. Composé à 95 % d'eau, il est idéal pour rester hydraté, surtout pendant les chaudes journées d'été.

Riche en vitamines K et C, en potassium et en antioxydants, le concombre offre de nombreux bienfaits pour la santé. Il est faible en calories, ce qui en fait un aliment de choix pour les régimes équilibrés. Ses fibres favorisent une bonne digestion, tandis que ses propriétés anti-inflammatoires aident à apaiser la peau, d'où son utilisation courante en cosmétique pour réduire les poches et les cernes sous les yeux.



CONCOMBRE MARINÉ À L'ASIATIQUE

- 2 Concombres
- 4 CàS de Sauce soja
- 2 CàS de Vinaigre de riz
- 1 CàS d'Huile de sésame
- 1 CàS de Sucre
- 2 gousses d'Ail
- 1 morceau de 2 cm de Gingembre frais
- 1 CàC de Piment rouge (facultatif)
- 1/2 CàC de Graines de sésame
- 2 tiges d'Oignon vert



Lavez et coupez les concombres en fines rondelles ou en bâtonnets.

Dans un bol, mélangez la sauce soja, le vinaigre de riz, l'huile de sésame, le sucre, l'ail haché, le gingembre râpé et le piment rouge (si vous aimez épicé).

Versez la marinade sur les concombres et mélangez bien.

Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 1 heure, en mélangeant de temps en temps.

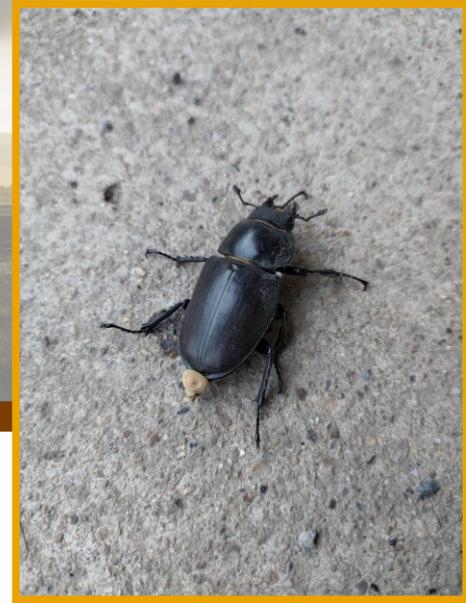
En cuisine, le concombre se déguste de multiples façons : cru en salade, mariné, en accompagnement de plats variés, ou encore dans des boissons rafraîchissantes. Il est également l'ingrédient principal de recettes emblématiques comme le tzatziki grec ou le gazpacho espagnol.



NOUVELLES DE LA FERME

ÉTUDIANT EN AGRICULTURE

Une semaine après la visite des maternelles de Bernadet, ça a été le tour d'un groupe d'étudiants du



lycée agricole de Montardon de venir visiter la ferme. Leur objectif à eux n'étaient pas les poules ou du moins pas seulement les poules, mais tout le système mis en place à la ferme.

La matinée a été consacrée à la visite de la ferme, toutes les cultures et tous les bâtiments y sont passés (légumes, légumineuses, poules, miels, champignons, fruits, ...). Pas moins de 2h30 de visite. Après un bon pique-nique collectif, l'équipe d'étudiants a participé aux travaux de la ferme pour compenser le temps que je leur avais consacré le matin. Tous ces bras disponibles ont été d'une grande aide pour m'aider à sortir des baches de cultures qui avaient été envahies par les adventices. Un grand merci à eux !

PÊCHES DE CHEZ CHÉ



La semaine dernière, j'ai pu récupérer des pêches Bio en provenance

de nos amis Espagnols : "Naranjas Ché". Ce sont les premières de la saison ce qui signifie que ce ne sont pas les plus sucrés, mais une fois bien mûres, elles sont tout à fait correctes à manger. Ne traînez pas, je ne suis pas certain de pouvoir en avoir d'autres...

Si vous en voulez à nouveau dans vos paniers, faits moi signe, comme la semaine dernière !

LES CHEVREUILS CONTINUENT

Malgré la remise en service de mon effaroucheur lumineux, des salades prêtes à être récoltées se sont à nouveau faites croquées en plein cœur. C'est frustrant d'arriver le matin pour ramasser de belles salades repérées la veille et de devoir repartir bredouille car la partie centrale des salades est manquante ! Si vous avez des idées pour attirer ces envahisseurs un peu plus loin que sur ma zone à salades, dites-le !

NOUVELLES DES CULTURES

LA GUERRE AUX DORYPHORES



Alors que la bataille fait rage entre la ferme et les Chevreuils, voilà qu'un nouveau front s'ouvre dans la zone des Pommes

de terre. En effet, les Doryphores sont arrivés. Je pense que de tous les insectes gourmands en plantes, le pire de tous est sans conteste le Doryphore. Ce joli coléoptère n'a pas de prédateur connu sur notre continent alors que ce dernier fait beaucoup de dégâts tant sur les Pommes de

CUCUMIS SATIVUS

Les concombres préfèrent un climat chaud et ensoleillé et sont sensibles au gel. La température idéale pour leur croissance se situe entre 20°C et 30°C. Ils ont besoin d'un sol bien drainé, riche en matière organique. Les concombres nécessitent un arrosage régulier et abondant, surtout pendant les périodes sèches.

Les concombres se sement après les dernières gelées, ou en intérieur 3 à 4 semaines avant la transplantation.

Espacez les plants de 30 à 45 cm pour



leur laisser suffisamment d'espace pour se développer.

Arrosez régulièrement mais évitez l'excès d'eau qui peut favoriser les maladies. Utilisez un paillis pour conserver l'humidité du sol et réduire les mauvaises herbes. Les variétés grimpantes de concombres peuvent être palissées pour économiser de l'espace et améliorer la circulation de l'air.

terre que sur les Aubergines. Il existe 2 traitements acceptés en Bio, mais les 2 sont réputés très agressifs pour la faune environnante. C'est pour cela que j'essaie de faire sans chaque année. Je n'y arrive pas toujours car parfois l'attaque est si massive et soudaine qu'un passage à la main est innopérant.

Cette année, j'ai entrepris de les ramasser à la main afin de préserver au mieux la nature, mais je ne suis pas certain que j'arrive à contenir l'attaque jusqu'au bout.

COURGES EN TERRE ET LIMACES AU BOULOT

Comme on dit, jamais 2 sans 3. Après les Chevreuils et les Doryphores, ce sont les Limaces qui sont de retour. A peine mis en terre, une partie des plants de courges en ont fait les frais. Je vais essayer d'en ressemer rapidement pour espérer ne pas en manquer à l'automne. Ce serait un drame pour

nous tous. C'est un grand incontournable de l'automne.

PREMIÈRE BATAILLE GAGNÉE



Après 3 batailles en cours, en voici une où il semble que prenne le dessus. Le traitement au savon

noir contre les Araignées rouges a fait du bien aux plants de concombres. Ces derniers reprennent des couleurs et les fruits recommencent à se former tranquillement.

Heureusement, tous les plants n'étaient pas touchés ce qui fait que je peux récolter chaque jour une dizaine de Concombres. J'espère que ce rythme va se maintenir voir augmenter, cela me permettra de vous proposer le plus longtemps possible ce super légumes-fruit. En tout cas, à la maison, c'est 3 ou 4 concombres que nous mangeons chaque semaine.



VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Une nouvelle tournée de Choux chinois PéTsai arrive. Ils sont bien moins jolis que ceux de cet hiver, mais tout aussi bon. Pour le reste, que des choses croisées ses dernières semaines !

Paniers à 11€

- des Courgettes
- une botte d'Oignons
- un Concombres
- un Choux Chinois

Paniers à 16€

Le même contenu que le panier à 11€ avec plus de courgettes, un plus gros Chou, un second Concombre et du Mesclun de Salades.

Panier à 22€

Le même contenu que le panier à 16€ avec plus de Courgettes, plus de Mesclun de Salades, deux Zapallitos et une botte de Persil.