

LE CHAMP DES LUYs

chiffre de la semaine

34

c'est le nombre de familles qui profitent des paniers en ce moment ... c'est bien !

DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

FENOUILS

Le Fenouil est une plante aromatique et médicinale

originaire de la région méditerranéenne.

Appartenant à la famille des Apiaceae, également appelée famille des Ombellifères, le Fenouil est une plante vivace souvent cultivée comme annuelle.

En cuisine, le Fenouil est très polyvalent. Son bulbe, croquant et à la saveur anisée, est souvent utilisé cru en salade ou cuit à la vapeur, braisé ou grillé. Les feuilles, fines et plumeuses, sont utilisées comme herbe aromatique pour parfumer divers plats. Les fleurs ou les graines de Fenouil, quant à elles, sont utilisées comme épice pour aromatiser les plats, les sauces, les soupes et les marinades. Elles sont également utilisées dans la fabrication de certaines liqueurs



GASPACHO DE COURGETTES ET CONCOMBRES

- 2 Courgettes moyennes
- 200 gr de Yaourt grec
- 2 CàS de jus de citron
- 1 Concombre
- 2 CàS d'Huile
- 1 gousse d'ail
- quelques feuilles de menthe fraîche
- Sel et poivre à votre convenance



Lavez et coupez les courgettes et le concombre en petits morceaux. Vous pouvez les éplucher si vous le souhaitez, mais ce n'est pas obligatoire.

Dans un mixeur, mettez les morceaux de courgettes et de concombre, le yaourt grec, le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail émincé et les feuilles de menthe.

Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût.

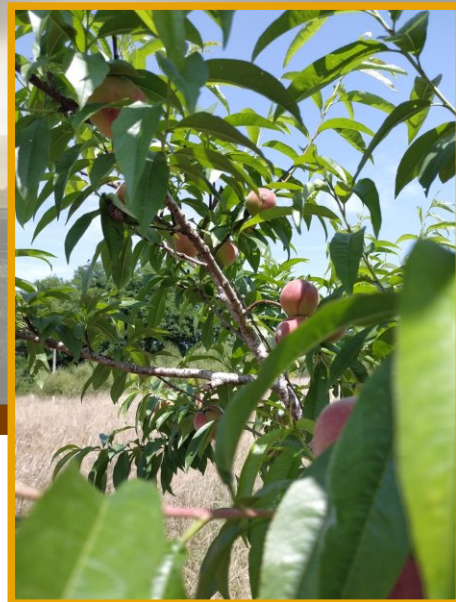
Mixez jusqu'à ce que le mélange soit homogène et sans morceaux.

Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.

Mettez le gaspacho au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de servir pour qu'il soit bien frais.

et tisanes.

Le Fenouil est également reconnu pour ses nombreuses propriétés médicinales. Il est particulièrement connu pour ses vertus digestives, aidant à soulager les ballonnements, les gaz et les crampes intestinales. Il possède également des propriétés diurétiques, aidant à éliminer les toxines du corps. Riche en antioxydants, le Fenouil aide à lutter contre les radicaux libres et à protéger les cellules du corps. Il



a également des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent aider à réduire l'inflammation. Enfin, il est souvent utilisé pour stimuler la production de lait chez les femmes qui allaitent, grâce à ses propriétés galactogènes.



NOUVELLES DE LA FERME

PETIT POINT SUR LES CHAMPIGNONS



Comme je vous l'ai expliqué il y a quelques mois, cette hiver j'ai testé la culture de Champignons

pour voir si ce nouveau produit était compatible avec l'activité de la ferme et si la clientèle de la ferme était intéressée par cette nouvelle gamme de produits.

Je suis très content de voir que la réponse à ses deux questions est positive et suis heureux de vous annoncer que la culture des champignons reviendra de manière plus régulière à l'automne. L'été étant assez peu propice à cette culture à cause des chaleurs estivales et les ventes étant en forte chute durant les mois de juillet et août. J'ai préféré ralentir la production pour le moment et relancer la machine de production à la fin de l'été.

En attendant l'automne, une dernière salve de ballots arrive cette semaine à la ferme et devraient produire des champignons dès la fin juin et ce jusqu'en fin juillet, la production décroissant au fil des semaines. Pour cette dernière volée, j'en ai profité pour tester des variétés plus adaptées aux températures de la saison. Vous devriez donc voir apparaître 3 nouvelles variétés de Pleurotes en plus de la Pleurote Grise et de l'Hydne Hérisson. Plus de détails dans les prochains numéros !

PÉNURIE D'OEUFs... ENCORE

Alors que nous nous efforçons de cageoler nos poulettes afin de les faire pondre un peu plus, et on peut avouer que cela fonctionnait à peu près puisque nous avons gagné au fil des semaines quelques oeufs en plus en moyenne par jours. Mais voila que nos chers galinacés en ont décidé autrement car depuis 15 jours, les pontes sont repartis à la baisse. Encore un fois, les quantités sont pour le moment suffisantes pour garnir les paniers, mais la boutique et nos amis de Bournos ne peuvent pas en profiter. Elles sont dures avec nous les poulettes.



NOUVELLES DES CULTURES

PÊCHES DE LA FERME DES LUYs

Après les pêches espagnoles, c'est

FOENICULUM VULGARE

Pour cultiver le Fenouil, il est préférable de choisir un sol bien drainé, riche en matière organique et légèrement alcalin. La plante a besoin d'une exposition ensoleillée pour bien pousser et nécessite un arrosage régulier, surtout pendant les périodes sèches. Les graines de Fenouil peuvent être semées directement en pleine terre au printemps ou à l'automne, selon le climat. Le bulbe de Fenouil est généralement récolté lorsqu'il atteint la taille d'une balle de tennis, tandis que les feuilles et les graines peuvent être



récoltées au fur et à mesure des besoins. Sur la ferme des Luys, grâce aux serres, nous pouvons en avoir quasiment toute l'année. Il n'est pas toujours aussi "rond" et "renflé" qu'en conventionnel, mais il est tout aussi bon. Nous les repiquons sur les mêmes planches que les Salades et les Choux-rave car les conditions et la durée de culture sont à peu près identiques.

au tour des pêches béarnaises d'arriver. Cette année encore, les quantités semblent faibles, mais elles n'ont rien à envier, au moins sur l'aspect, avec les pêches de nos amis espagnols. Surveiller les réseaux si vous en voulez.

HARICOTS VIOLETS EN APPROCHE

J'ai pu voir ce soir les premiers haricots violets sur la zone haricots. J'espère avoir les premières centaines de grammes cette semaine à la boutique de la ferme. J'espère en avoir assez par la suite à mettre dans les paniers.

RÉCOLTES DE TOMATES EN HAUSSE

Tous les deux jours, à chaque récolte, je ramasse un peu plus de tomates. Après les précoces qui arrivent en petite quantité depuis 2 semaines c'est au tour des Paolas et des Noires de Crimée de commencer à murir/produire.

J'espère pouvoir mettre les premières tomates dans les paniers dès la semaine prochaine.

SAVON NOIR À LA RESCousse



Je vous le disais la semaine dernière j'ai fait un traitement au

savon noir sur les concombres qui étaient envahis d'araignées rouges. Ce dimanche, j'en ai mis une seconde louche car le temps qu'on a eu la semaine dernière était très favorable aux acariens et bien entendu, cela n'a pas manqué de favoriser leur retour. J'ai profité d'avoir fait mon mélange d'eau et de savon noir pour asperger les pieds de tomates qui sont juste à côté. Ces derniers ont commencé à être envahis depuis peu par des Aleurodes... un moucheron blanc très envahissant. Décidemment, la nature est fort active en ce moment !



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€

- quelques Grosses Courgettes
- 1 Salade
- 1 Concombre
- 2 Fenouils
- des Carottes

Paniers à 16€

Le même contenu que le panier à 11€ avec plus de Courgettes, 1 Fenouil en plus et des Pommes de terre primeurs

Panier à 22€

Le même contenu que le panier à 16€ avec plus de Courgettes, 1 Salade et 1 Concombre en plus et un beau Choux-rave