

Ferme des Luys

SEMAINE
37
2025

LE CHAMP DES LUYs

chiffre de la
semaine

80kg

c'est le poids de la
récolte des coings

**DE LA FOURCHE À
LA FOURCHETTE**

POIVRONS



Le poivron se
récolte soit vert,
soit mûr et se
consomme en

crudités ou cuit.

Cru, le poivron à texture cassante
entre, découpé en rondelles ou en
morceaux, dans la composition de
salades avec tomates et oignons.
Lorsqu'il est consommé cru, le
poivron est peu digeste : sa peau
et ses fibres épaisses sont mal
supportées par les intestins
fragiles. Avant de le consommer,
il faut donc retirer ses fibres
blanches coriaces à l'intérieur,
toutes ses graines et, idéalement,
sa peau (en la pelant ou en la
faisant cuire).

Cuit, le poivron s'accommode de
diverses manières : en poivron
grillé au gril, au four, à l'étouffée,
etc. Par sa forme creuse, il se
prête bien aux recettes de petits
farcis à la provençale. Il entre
également entre autres dans la

POIVRONS FARCIS

- 12-16 poivrons Doe Hill
 - 150 g de quinoa (ou riz
basmati, ou boulghour)
 - 1 oignon émincé
 - 1 gousse d'ail, hachée
 - 1 courgette coupée en
petits dés
 - 1 tomate mûre coupée
en dés
 - 50 g de feta ou de fromage de
chèvre émietté
 - 2 CàS de parmesan râpé
 - 2 CàS d'huile
 - 1 CàC de thym ou d'origan séché
 - Sel, poivre
- Préchauffer le four à 180 °C.



Rincer puis cuire le Quinoa dans deux
fois son volume d'eau salée pendant
12-15 min. Égoutter.

Couper un petit chapeau sur chaque
poivron, ôter délicatement les graines
et membranes.

Dans une poêle, chauffer l'huile.
Ajouter l'oignon, l'ail, puis la
courgette. Cuire 5 min à feu moyen.
Hors du feu, incorporer le quinoa, la
tomate, les herbes, la feta émiettée.
Rectifier avec sel et poivre.

Remplir chaque poivron avec la
préparation. Disposer dans un plat
huilé.

Parsemer légèrement de parmesan
râpé. Verser un filet d'eau (ou de
bouillon) au fond du plat.

Cuire au four environ 25-30 min,
jusqu'à ce que les poivrons soient
tendres et le dessus légèrement
doré.

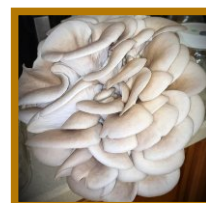
composition des antipastis, poulet
basquaise, ratatouille, piperade,
pan bagnat, salade niçoise, de la
salade cuite chakchouka et des
nouilles de riz laoyou...

C'est un légume très peu
calorique, avec 22 kilocalories aux
100 g. Il est riche en vitamines C
et A.



**NOUVELLES DE LA
FERME**

ATELIER DES CHAMPIGNONS EN PÉRIL



J'ai appris cet été
que mon
fournisseur de
ballots de cultures
de champignons
étaient en

cessation d'activité. Cela m'a
beaucoup ennuyé car c'est une
culture que je commençais à mieux
appréhender et surtout que j'avais
un reour très positif de la part de
mes clients paniers et des ventes
que je fais, par l'intermédiaire
d'un copain, au marché de Serres-
Castet.

Après de nombreux échanges de
messages, j'ai réussi à trouver un
nouveau fournisseur qui est loin et
surtout qui me propose des ballots
plus cher. A moi d'améliorer la
production afin de rendre cet
atelier rentable.

De votre point de vue, pas de
grands changements, si ce n'est
une ou deux variétés nouvelles.
Des nouvelles bientôt.

POMMES ET POIRES EN APPROCHENT

Les premières pommes et les
premières poires de l'année ne
devraient plus tarder. J'espère
pouvoir vous ne mettre dès cette



CETTE SEMAINE

Pâtes sèches
Coquillettes

Pâtes fraîches
Tagliatelles
aux piments
d'Espelette

semaine dans les paniers de ceux qui en ont commandé. Il devrait y en avoir aussi au magasin.

Comme chaque année, ce sont les fruits de la gamme Bio de nos amis de la cueillette de l'Aragnon qui ouvrent le bal des fruits locaux. Merci à eux !



PARTENARIAT MURATI

Ceux qui ont repris des paniers en début août ont pu constater

que j'ai pu installer un nouveau partenariat avec un producteur local de pâtes. Ce dernier, du nom de Murati, est basé à Artiguelouve. Il fait lui même toutes ses pâtes à partir de blé français. Sa production est entièrement labelisée Bio avec une gamme très large. Ils produisent une trentaine de références. Il produit des pâtes sèches (nature ou parfumées), des pâtes fraîches (nature ou parfumées aussi) ainsi que des pâtes cuisinées (lasagnes, raviolis, gnocchis).

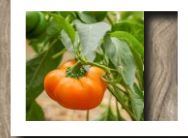
Pour en bénéficier, vous pouvez

CAPSICUM ANNUUM var Doe Hill

Le poivron "Doe Hill" est une variété ancienne emblématique originaire de la région de Doe Hill, dans le comté de Highland en Virginie (États-Unis). On y voit ses fruits ronds, légèrement aplatis et lobés, d'un joli orange doré.

Cette variété précoce, adaptée aux climats aux étés courts. Elle demande environ 60 à 75 jours entre la transplantation et la récolte.

A la ferme, c'est le premier que je fais en



janvier. Les poivrons sont toujours très long à pousser.

Une fois les graines germées, il faut faire preuve de beaucoup de patience et de vigilance. Lorsqu'on les met en terre dans le courant du mois d'avril, il faut bien le surveiller car il est souvent la proie des limaces et des campagnons qui sont très friands de ses jeunes et tendres feuilles.

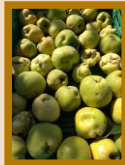
Les premiers fruits arrivent en générale dans le courant de mois de juillet.

les ajouter à vos contrats paniers, en acheter au magasin (stock très limité en pâtes fraîches ou en pâtes cuisinées) ou en passant par le formulaire suivant afin de commander d'une semaine sur l'autre les excellents produits de Matthieu Murati.

<https://forms.gle/cpeBRazpYAsHrrqN7>

NOUVELLES DES CULTURES

RÉCOLTE DES COINGS



C'est la troisième année que les cognassiers donnent des fruits. Cette année, c'est la première année que la récolte est intéressante, en effet, les autres années, j'avais 2 à 4 caisses de récoltes, cette année, je suis passé à 10 caisses. De quoi enfin en avoir assez pour répondre à la demande et m'en mettre un peu de côté pour moi pour faire la bonne et classique gelée de coings.

PLANTATION À VENIR



Cette semaine, ce sont les derniers Choux qui vont être mis en terre. En espérant qu'ils survivent aux altises et autres escargots/limaces/chevreuils qui ont eu raison des plantations des plantations de juin. Heureusement, une partie des plantations de juillet ont survécu. Il devrait y avoir plus de choux que l'hiver dernier.

Avec les Choux, il y aura une tournée de Salades et de Fenouils. Il devait aussi y avoir des Choux-raves, mais ces derniers ont été perdu avant d'être mis en terre.



VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

l'année n'a pas été très favorable aux melons et aux pastèques. Je vais quand même pouvoir vous proposer une seconde tournée de pastèque cette semaine. Sinon, pour le reste, les classiques de la saison (tomates, concombres, ...). Je vais aussi faire une première tournée d'Oignons de conservation.

Paniers à 11€

- des Tomates anciennes
- un Concombres
- des Oignons
- de la Pastèque
- des poivrons Doe Hill

Paniers à 16€

Le même contenu que le panier à 11€ avec plus de Tomates, et de Poivrons et quelques Courgettes.

Panier à 22€

Le même contenu que le panier à 16€ avec plus de tout et quelques piment.

Panier à 28€

Pas de panier supérieur cette semaine.

(ré)abonnez-vous : <http://contrat.fermedesluy.fr>