

Ferme des Luys

SEMAINE
39
2025

LE CHAMP DES LUYs



chiffre de la semaine

8

c'est le nombre de caisses de piments d'Espelette du Béarn récoltées. Et ce n'est pas fini !

DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

TOMATES ANDINE CORNUE



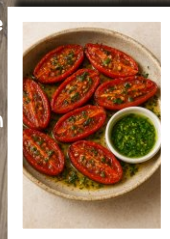
La tomate Andine Cornue intrigue par son nom qui évoque l'Amérique du Sud tout en étant une fierté

du potager français. Introduites en Europe au XVI^e siècle après la découverte du Nouveau Monde, les tomates ont été sélectionnées au fil des générations. C'est en France, probablement dans le sud-ouest, qu'est apparue la forme actuelle de l'Andine Cornue, issue de croisements de variétés allongées rappelant les piments.

Au-delà de son histoire, l'Andine Cornue séduit pour ses atouts nutritionnels. Sa pulpe rouge vif témoigne d'une richesse en lycopène, un puissant antioxydant associé à la protection des cellules et à la

TOMATES CONFITES AU FOUR

- 6 tomates Andine Cornue
- 4 CàS d'huile de qualité
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym et de basilic frais
- 1 demi citron
- Sel, poivre



Préchauffez le four à 120 °C. Coupez les tomates en deux dans la longueur, retirez le pédoncule. Disposez-les côté chair vers le haut sur une plaque, arrosez d'huile, d'ail, de thym, sel et poivre. Enfournez 2 à 3 heures, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement fripées mais encore charnues. Pendant ce temps, mixez l'huile, le basilic et le zeste de citron pour obtenir une huile verte parfumée. Servez les tomates tièdes ou à température ambiante, nappées d'un filet d'huile d'herbes.

prévention de certaines maladies cardiovasculaires et cancers. Elle fournit également une belle dose de vitamine C, renforçant le système immunitaire et contribuant à la production de collagène, essentiel pour la peau et les articulations. Peu calorique – environ 20 kcal pour 100 g – elle apporte aussi fibres, potassium et bêta-carotène, favorisant la digestion et l'équilibre hydrique.

Faible en eau et presque dépourvue de graines, la tomate Andine Cornue concentre saveur et nutriments. Elle est toute aussi bonne en salade que cuite.



NOUVELLES DE LA FERME

MURATI EN RODAGE

La semaine dernière, je vous avais promis des Pâtes sèche Fusilli semi-complètes, hors, mercredi dernier, au moment de préparer les paniers, j'avais totalement oublié ce que j'avais noté et je vous ai mis des Tagliatelles. Je suis désolé, mais la mise en place des Pâtes dans les paniers et à la boutique est encore en rodage, et je ne suis pas encore au point sur la distribution de ce nouveau produit. Promis, cette semaine, je vous ferai goûter les Pâtes semi-complètes.

Je rapelle que ceux qui n'ont pas pris de Pâtes dans les paniers peuvent profiter des stocks qui sont au magasin. Les Pâtes sèches sont en bonnes quantités, par contre, les Pâtes fraîches et les Pâtes cuisinées (Raviolis ou Lasagnes) sont disponibles en faible quantité pour éviter les gachis. Si vous voulez être certain d'en avoir à la boutique, vous pouvez passer commande sur le site dédié :

<https://forms.gle/QATY53nowc9jkjef6>

Commande à passer une semaine à l'avance.





CETTE SEMAINE

Pâtes sèches
Fusilli
semi-complètes

Pâtes fraîches
Tagliatelles à
l'Espelette

VISITE AGROFORESTERIE

En début juillet, la ferme des Luys a reçu la visite d'un groupe d'agriculteurs du secteur. La chambre d'agriculteur, à l'initiative de la journée, avait convié tous les paysans du coin désirant découvrir l'agroforesterie. En effet, sur la ferme, nous sommes en agroforesterie depuis le début, c'est dire que toutes nos cultures se font en association avec des arbres. Une façon de cultiver novatrice dans le monde agricole permettant de s'appuyer sur la nature pour mieux produire et surtout de produire plus durable. Si des personnes sont intéressées, je pourrais vous proposer une visite de la ferme orientée "agroforesterie".



NOUVELLES DES CULTURES

RÉCOLTE DE NOISETTES

C'est la première année où les noisetiers plantés en 2019 donnent leurs premiers fruits. J'en suis ravi car c'est une preuve supplémentaire que la diversité paye. En effet, pas besoin de la célèbre acétamipride qui a tant

SOLANUM LYCOPERSICUM var andine cornu

La tomate Andine Cornue se cultive facilement au potager, à condition de lui offrir chaleur et lumière. Semez les graines sous abri entre février et avril dans un terreau fin et humide, puis repiquez les jeunes plants en godets lorsqu'ils portent deux vraies feuilles. La mise en pleine terre s'effectue dès que les gelées ne sont plus à craindre, idéalement en mai, dans un sol riche, léger et bien drainé.



Cette variété à croissance indéterminée produit de longues tiges qu'il convient de tuteurer solidement. Sur la ferme, cette année, le début ne lui a pas réussi, mais depuis quelques semaines, il se rattrape bien. La moitié des récoltes de tomates anciennes sont des Andines Cornues.



fait parler d'elle cet été dans tous les médias.

Certes, je ne vis pas grâce à ma récolte de Noisettes, mais je suis persuadé que si une ferme veut travailler et vivre sans produit phytosanitaire, il faut que les productions soient ultra diversifiées, ainsi lorsqu'une culture foire pour telle ou telle raison (climatique, maladie, prédateur, parasite, ...) elle est meilleure pour d'autres cultures.

SEMIS DE RADIS/NAVETS

La semaine dernière, j'ai profité d'une accalmie pour travailler le sol d'une petite zone en attente depuis plusieurs semaines. Cette zone de 2 mètres de large a pu accueillir une demi-bache sur laquelle j'ai repiqué les salades et les fenouils en attente depuis 15 jours. J'ai aussi pu mettre en terre une série de Choux chinois, le fameux PÉTsaï.

Le reste de la zone a été semé en

Navets, Radis bottes et en Radis d'hiver. Les premiers à arriver devaient être les radis bottes (d'ici à début octobre) suivi par les salades puis les fenouils. Enfin d'ici 2/3 mois ce seront les navets et les radis d'hiver d'arriver sur l'étal ou dans les paniers. Tout ceci, en espérant que les semis puissent passer au travers de l'appétit vorace des limaces et autres escargots.

CHANTIER DE POMMES DE TERRE EN PRÉPARATION

Le chantier de récolte des Pommes de terre est en préparation. Les zones de cultures ont été broyées. Dès qu'on a un créneau climatique pour récolter les fameux tubercules, on s'y met.

Comme chaque année, la récolte des patates est un chantier nécessitant beaucoup de bras, si jamais vous ne savez pas quoi faire le jour J ...



VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

(enfin ?) et les cultures d'été commencent à faire la tête. Sinon, à Espelette, c'est la saison des piments. Ça tombe bien, sur la ferme aussi on a fait pousser ce super condiment. Cette semaine, à vous de les (re?)découvrir. A finir de sécher ou à cuisiner tel quel selon votre préférence.

Paniers à 11€

- des Tomates anciennes
- des Poivrons
- des Courgettes
- des Piment d'Espelette du Béarn

Paniers à 16€

Le même contenu que le panier à 11€ avec plus de tout et des betteraves.

Panier à 22€

Le même contenu que le panier à 16€ avec plus de tout et des Tomates cerises.

Panier à 28€

Pas de panier supérieur cette semaine.

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