

LE CHAMP DES LUY'S

chiffre de la semaine

27

c'est le nombre jeunes poules qui ont rejoint le poulailler principal la semaine passée. Ce n'est qu'un début.

DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

POTIMARRON

Le potimarron appartient à la famille des courges (Cucurbita maxima) et se distingue par



sa chair sucrée au léger parfum de châtaigne. Originaire d'Asie, il aurait été cultivé depuis des siècles au Japon et en Chine, avant d'être introduit en Europe au XIX^e siècle. Son nom combine « potiron » et « marron », reflet de sa saveur caractéristique.

En cuisine, le potimarron séduit par sa polyvalence : sa peau fine, comestible après cuisson, permet de le préparer sans épluchage. Il se décline en veloutés onctueux, gratins, purées, desserts ou même pains.

Côté nutrition, il est riche en bêta-carotène (provitamine A), essentiel pour la vue et la santé de la peau, et apporte vitamines C et B, fibres douces et minéraux

FONDANT SUCRÉ AU POTIMARRON ET AUX ÉPICES

- 400 g de chair de potimarron
- 100 g de sucre
- 80 g de farine
- 50 g de poudre d'amande
- 3 œufs
- 60 g de beurre fondu
- 1 CàC. de cannelle
- ½ CàC de gingembre en poudre
- 1 pincée de sel
- du zeste d'une orange (facultatif)



Cuire le potimarron à la vapeur ou à l'eau jusqu'à tendreté. Réduire en purée lisse.
Préchauffer le four à 180 °C.
Fouetter les œufs avec le sucre.
Incorporer la purée, le beurre, les épices et le zeste.
Ajouter farine, poudre d'amande et sel.
Mélanger doucement.
Verser dans un moule beurré, enfourner 35 à 40 min, jusqu'à ce qu'un couteau ressorte légèrement humide.

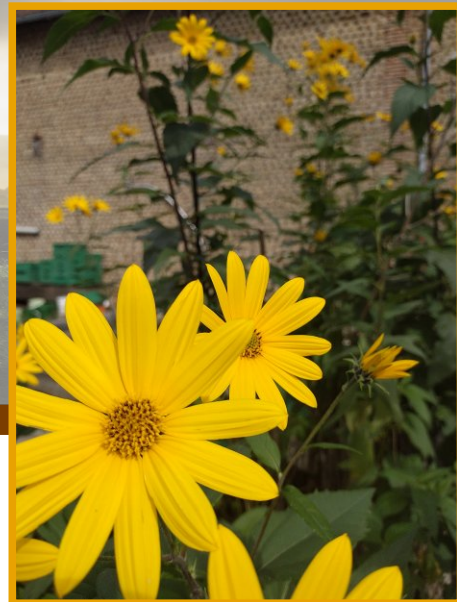
comme le potassium. Pauvre en calories mais rassasiant, il contribue à une alimentation équilibrée tout en apportant couleur et douceur à l'assiette.



NOUVELLES DE LA FERME

POINT SUR LES OEUFS

Je vous en parle chaque semaine car cela me travaille beaucoup. En effet, alors que les poules me prennent beaucoup de temps et pas mal d'argent, ces dernières ne me donnent quasiment plus d'œufs.



Cette semaine, j'ai eu en moyenne 7/8 œufs par jour, pour un cheptel de 150 poules, c'est vraiment très très peu !

Les pistes d'amélioration de leur situation sont nombreuses, mais je crois que les causes sont simples. Elles ne sont plus toutes jeunes et la saison n'est pas des plus favorable.

De nombreuses solutions ont été apportées, mais avant que cela ne porte ses fruits, il va falloir être patient. En effet, un élevage autonome, comme c'est le cas de la ferme, nécessite une gestion aux petits oignons et surtout beaucoup de patience car entre les modifications des conditions d'élevage et les résultats, il peut s'écouler plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Et vu que le principal problème c'est le vieillissement du cheptel, il faut le rajeunir et ceci est long. Le processus a été lancé au printemps et nous commençons tout juste à descendre dans notre poulailler principal les premières poulettes qui devraient donner leurs premiers œufs très prochainement !

Point positif de la situation, qui dit poulettes sur le point de pondre, veut dire jeunes coqs à abattre pour avoir de bons poulets fermiers à manger. Et vu que cette année, je n'ai reproduit que des



CETTE SEMAINE

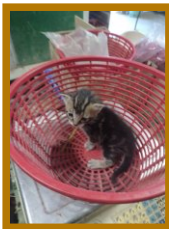
Pâtes sèches
Spaghetti

Pâtes fraîches
Tagliatelles
au Basilic

racés de poules réputées pour leur chair. Il ne devrait pas y avoir de poulets un peu trop sec comme cela avait été le cas il y a 2 ans quand j'avais abattu un lot de jeunes coqs dont certains étaient des hybrides non fait pour la consommation.

NOUVEAUX CHATONS À LA FERME

Notre petite Suki, chatte historique de notre ferme a donné la vie à trois nouveaux chatons cet automne. Après une portée de 2 jeunes au printemps (qui ont atterri chez un copain maraîcher à Espoey), celle-ci n'a pas chaumé et nous a offert à la fin du mois d'août dernier de nouveaux jeunes. Deux d'entre eux sont tigrés comme leur mère et le troisième est d'un joli gris uniforme (très mignon). Pour le moment, je ne suis pas certain de ce que je vais en faire, mais si certaines personnes dans votre entourage sont à la recherche de nouvelles boules de poils, n'hésitez pas à me les envoyer. Bien sûr, je les donne. Il faudra



CUCURBITA MAXIMA var potimarron

Le potimarron aime la chaleur et les sols riches. Semez en avril sous abri ou directement en pleine terre mi-mai, après les gelées. Offrez-lui une exposition ensoleillée et un sol bien amendé de compost. Espacez les plants d'environ un mètre pour permettre aux longues tiges de s'étendre. Arrosez régulièrement au pied, sans mouiller le feuillage, et paillez pour garder l'humidité et limiter les herbes



indésirables. La récolte se fait en septembre-octobre, quand la peau est bien orangée et la tige sèche. Après quelques jours de séchage au soleil, les fruits se conservent plusieurs mois dans un endroit sec et frais.

juste attendre encore un peu qu'ils soient sevrés.



NOUVELLES DES CULTURES

REPIQUAGE DES DERNIERS CHOUX

Une dernière fournée pour l'année a été repiquée la semaine passée, 200 plants de Choux Fleurs et 100 Choux Romanesco ont été mis en terre. Il reste à espérer pour eux aussi que les limaces nous en laisserons assez pour en manger l'hiver prochain.

PREMIÈRES POMMES DE LA FERME DES LUY

Ce n'était pas prévu, mais j'ai pu récolter cette semaine, les premières Pommes de la ferme. Hélas, elles sont toutes petites (la taille d'une belle noix). Je n'ai pas prévu de vous les mettre dans les paniers pour le moment, mais vous pourrez les goûter en passant au magasin : j'en ai disposé une petite caisse en libre service. A défaut d'être grosse, elles sont

excellentes.... et surtout, elles n'ont pas reçu le moindre produit phytosanitaire !

RÉCOLTE DES PIMENTS D'ESPELETTE DU BÉARN



Vous avez pu le constater dans le numéro de la semaine dernière, cette année, à la ferme, nous avons des piments d'Espelette. En fait, il n'en sont pas car ils sont cultivés hors de l'IGP Espelette, mais nous avons semé la même variété (Gorria) que dans le célèbre village Basque. Nous les cultivons de la même façon qu'à Espelette, sauf que les nôtres n'ont reçu aucun produit phyto-sanitaire. J'ai pu en mettre quelques-uns dans les paniers la semaine dernière, mais je vais garder les autres pour les faire sécher et transformer en poudre. C'est si bon de cuisiner avec cette merveilleuse épice !



VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

excellence. Contre toute attente, les haricots qui sont dans les serres et qui ont été stoppés dans leur élan au mois d'août se sont mis à refaire quelques fleurs courant septembre. Le temps plus frais de ces dernières semaines m'ont permis d'en récolter quelques kilos ce jour, alors j'en fais profiter les paniers les plus gros.

Paniers à 11€

- des Tomates anciennes
- du Potimarron
- des Oignons

Paniers à 16€

Le même contenu que le panier à 11€ avec plus de Tomates et de Potimarron.

Panier à 22€

Le même contenu que le panier à 16€ avec plus de Tomates et des Haricots violets en plus.

Panier à 28€

Le même contenu que le panier à 22€ avec plus de Tomates, de Potimarrons et de Haricots violets

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