

Ferme des Luy's

SEMAINE
41
2025

LE CHAMP DES LUY'S

chiffre de la semaine

600 kg

c'est le poids
approximatif de la
première récolte
de patates. Trop
peu pour tenir tout
l'hiver.

DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

CHAYOTTES

La chayotte (*Sechium edule*),



appelée
aussi
Christophin
e dans les
Antilles ou

Chouchou à La Réunion, est une
plante grimpante de la famille des
cucurbitacées. Originaire du
Mexique et d'Amérique centrale,
elle était déjà cultivée par les
Aztèques bien avant la
colonisation espagnole. Intégrée
aux cuisines créoles, tropicales et
asiatiques, elle s'est répandue
dans le monde entier grâce à sa
grande capacité d'adaptation aux
climats chauds et humides.

Sur le plan culinaire, la chayotte
se consomme aussi bien crue que
cuite : râpée en salade, sautée,
farciée, en gratin ou même en
purée. Sa chair tendre, douce et
légèrement sucrée s'accorde
facilement avec les épices et les
herbes.

CARRI DE CHAYOTTE AU LAIT DE COCO

- 2 chayottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cm de
gingembre frais
- 1 tomate
- 20 cl de lait de coco
- 1 cuillère à café de curry ou de
massalé
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- Huile, sel, poivre



Épluchez les chayottes (attention, la
sève peut être un peu irritante,
travaillez sous l'eau ou mettez des
gants). Coupez-les en deux, retirez le
noyau, puis coupez la chair en dés.
Dans une cocotte ou une grande poêle,
faites chauffer un peu d'huile. Faites
revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il
soit translucide.

Ajoutez l'ail haché, le gingembre râpé, le
curry et le curcuma. Laissez cuire 1
minute en remuant.

Ajoutez les dés de Chayotte et la
Tomate coupée en dés. Salez, poivrez, et
ajoutez le thym si vous en utilisez.
Mélangez bien.

Versez le lait de coco. Portez à ébullition,
puis réduisez le feu, couvrez et laissez
mijoter pendant 20 à 30 minutes. La
chayotte doit être tendre (comme une
courgette cuite) mais ne pas se défaire.
Servez chaud avec du riz blanc,
idéalement un riz créole.

Côté nutrition, elle est faible en
calories, riche en eau, fibres,
vitamine C, potassium et
antioxydants, favorisant
l'hydratation, la digestion et la
santé cardiovasculaire.
Polyvalente et légère, la chayotte
est un véritable atout pour une
cuisine saine et équilibrée



NOUVELLES DE LA FERME

**DU NOUVEAU POUR LES
CHAMPIGNONS**



Comme annoncé précédemment, la
jeune entreprise bretonne avec qui
je travaillais depuis novembre
2024 pour acquérir des ballots de
culture de champignons n'a pas
réussi à surmonter ses difficultés.
Elle avait été inondée quelques
semaines après avoir lancé son
offre commerciale aux
professionnels. 8 mois après ce
triste coup du sort, ils ont été
contraints de mettre la clé sous la
porte.

J'ai réussi à trouver une autre
entreprise avec qui travailler,
celle-ci est basée en Belgique et a
une très bonne réputation. J'ai
reçu les premiers ballots de
culture il y a 10 jours. L'une des
variétés commandée a déjà
commencé à pousser et devrait
déjà permettre les premières
récoltes dès lundi ! Vous aurez
donc, des pleurotes gris du
nouveau fournisseur dès mercredi
dans votre panier. Je ne sais pas
encore s'il en aura assez pour tout
le monde, mais c'est un très bon
début !

En plus du pleurote gris, il y aura
aussi des pleurotes jaunes et des
roses pour la première fois à la
ferme. Et la aussi, bonne nouvelle,
les premiers primordias sont déjà
en train de pousser, peut-être que
pour eux aussi, vous pourrez en
bénéficier dans les paniers très
prochainement !



CETTE SEMAINE

Pâtes sèches
Coquillettes

Pâtes fraîches
Tagliatelles

UN NOUVEAU DÉBOUCHÉ ?

J'ai été contacté pour fournir la cantine de Navailles-Angos, village voisin de la ferme. Même si ce genre de débouché est très intéressant pour moi, il est très compliqué à mettre en oeuvre pour diverses raisons. La société qui livre cette cantine (et d'autres cantines locales) semble tout de même intéressée pour que nous travaillions ensemble. Je vais voir avec eux ce qu'il est possible de faire pour les mois et années à venir, mais d'ici là, nous allons tester ensemble quelques livraisons en 'one-shot' afin de voir si la qualité fournie convient aux chefs et si les tarifs conviennent aux collectivités et au comptable de cette fameuse entreprise. Je l'espère sincèrement. Affaire à suivre !

NOUVELLES DES CULTURES

TOMATES À GOGO

Cela fait 2/3 semaines que les tomates sont reparties de plus belle. Les récoltes sont belles et c'est tant mieux. J'ai ainsi pu en

SECHIUUM EDULE

La chayotte est une plante grimpante tropicale qui se cultive facilement sous climat chaud ou tempéré doux. Elle apprécie les sols riches, profonds et bien drainés, ainsi qu'une exposition en plein soleil. La plantation se fait au printemps, après les gelées, à partir d'un fruit entier germé, placé horizontalement dans la terre, pointe vers le bas. Très vigoureuse, la chayotte produit de longues tiges

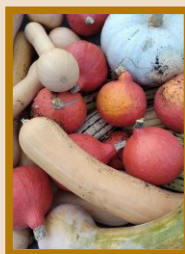


pouvant atteindre jusqu'à 10 mètres, qu'il faut guider sur un support solide comme une pergola.

L'arrosage doit être régulier, sans excès d'eau. La récolte s'effectue à l'automne, environ six mois après la plantation. En région froide, la souche meurt en hiver, mais on peut la protéger sous un paillage épais pour favoriser sa repousse.

faire profiter tout le monde à la ferme (les paniers, la boutique) mais aussi des débouchés secondaires (la ferme de Las Arradits, le marché de Serres-Castet). Cerise sur le gâteau (si je puis dire), les enfants de l'école de Navailles-Angos ainsi que d'autres clients de l'entreprise ci-dessus pourront se nourrir des bonnes tomates de la ferme.

RÉCOLTE DES COURGES



Ca y est, c'est l'automne et c'est la saison des grosses récoltes. Lundi dernier, j'ai commencé par les courges aidé d'un ami (François). La récolte a pu se faire à 2 en une matinée ce qui m'a permis de remplir 3 Pallox (grosse caisse en bois d'environ 1/2 m3). De quoi tenir 2 bon mois.

En plus de la Rouge d'Estampe et des Potimarrons déjà mis dans les paniers, vous aurez droit à des Butternuts, des Musquées de

Provence, des Spaghettis ainsi que quelques autres variétés sympatiques. Il reste quelques fruits à ramasser car ces dernières avaient encore besoin de quelques semaines pour finir de murir.

RÉCOLTE DES POMMES DE TERRE

Après les courges ça a été le tour des Pommes de terre. Ce coup-ci c'est encore un François qui est venu m'aider, cette fois-ci un des plus anciens clients paniers de la ferme.

La totalité de la première zone de culture a été récoltée soit environ 700m². Hélas, comme je le craignais, les rendements sont mauvais. Seules les lignes semées avant la mi-avril ont été belles, les autres ont été catastrophiques. Or, les 3/4 des pommes de terre ont été mis en terre tardivement ce qui signifie que le volume récolté va être très faible.

Bilan définitif très bientôt !



VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Le petit nouveau de la semaine ne s'appelle pas Chayotte, Christophine ou Chouchou selon l'île des DOM où elle est cultivée. En France elle est assez peu. Une première tournée de joli fruit qui seront suivie de plusieurs autres. Première livraison de patates de l'année... de l'Agria (adaptée pour la purée, les frites ou la soupe)

Paniers à 11€

- des Tomates anciennes
- des Pommes terre
- une Chayotte
- quelques Poivrons
- un Concombre

Paniers à 16€

Le même contenu que le panier à 11€ avec une autre Chayotte, plus de Poivrons et de Patates et des Tomates cerises.

Panier à 22€

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

Panier à 28€

Pas de panier gonflé cette semaine.

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