

# LE CHAMP DES LUYs

## chiffre de la semaine

**10**kg

c'est le poids de  
champignons  
récolté la semaine  
passée avec les  
nouveaux ballots

## DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

### PLEUROTE JAUNE

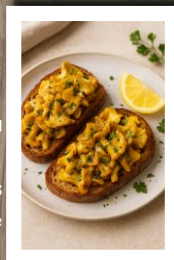


Le pleurote  
jaune, aussi  
appelé  
pleurote doré  
ou Golden  
Oyster, est un  
champignon

originaire d'Asie de l'Est, principalement du Japon, de la Chine et de la Sibérie. Il pousse naturellement sur les troncs d'arbres feuillus morts ou affaiblis, notamment les hêtres et les chênes. Sa couleur jaune vif et sa texture délicate en font un champignon aussi décoratif que savoureux. En cuisine, il est apprécié pour sa chair tendre, légèrement noisettée, et sa capacité à absorber les saveurs des plats dans lesquels il est cuisiné. Très polyvalent, il se prépare aussi bien sauté, en wok, en risotto ou dans des plats végétariens. Sur le plan nutritionnel, le pleurote jaune est

### TOATS DE PLEUROTE JAUNE AU CITRON ET À L'AIL

- 250g de pleurotes jaunes frais
- 2 gousses d'ail
- 1 CàS de jus de citron
- 2 CàS d'huile
- 1 noisette de beurre
- Sel, poivre et un peu de persil frais
- 2 grandes tranches de pain de campagne grillées



Nettoyez délicatement les pleurotes avec un linge humide (ne pas les tremper). Coupez la base du pied si elle est trop dure.

Faites chauffer l'huile et le beurre dans une poêle à feu moyen.

Ajoutez l'ail émincé, puis les pleurotes. Faites sauter 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés.

Salez, poivrez, ajoutez le jus de citron et parsemez de persil.

Servez immédiatement sur les tranches de pain grillé.

riche en protéines végétales, en fibres, et en vitamines du groupe B. Il contient également des antioxydants et des bêta-glucanes, reconnus pour renforcer le système immunitaire et favoriser une bonne santé cardiovasculaire.



## NOUVELLES DE LA FERME

### LA FÊTE DU CHAMPIGNON



Comme annoncé la semaine dernière, les ballots de champignons ont commencé à produire. Cette semaine,



moins de 10kg ont été ramassé ! C'est un excellent début ! Pour le moment seules les Pleurotes Gris et les Pleurote Jaunes ont fructifié. Les Pleurote Rose semblent vouloir commencer à produire cette semaine, mais les quantités seront moindres car les températures semblent un peu froides pour cette variété ! Ce n'est pas très grave, d'ici une bonne semaine, les gris et les jaunes vont faire une seconde poussée. De plus une nouvelle tournée de ballots arrive dès cette semaine. Au programme, à nouveau des Pleurote gris (la classique de la saison) ainsi que des Pleurotes Black Pearl, la nouvelle variété de l'hiver pour la ferme. Enfin, il y aura aussi le retour des Hydnes Hérissés, le champignon à la tête de Chou-fleur que j'avais déjà fait au printemps dernier. De quoi se régaler pendant encore quelques semaines !

### ABATTAGES DE POULETS



Les jeunes poulettes arrivant enfin en âge de pondre, il faut leur faire de

la place et faire partir quelques vieilles poules. Je profite de l'occasion pour faire partir aussi quelques grands et beaux coqs nés





**CETTE  
SEMAINE**

**Pâtes sèches  
Gnocchetti sardi**

**Pâtes fraîches  
Tagliatelles  
Espelette**

au printemps dernier. En tout cela fait une bonne trentaine de poulets qui ont été emmené à la Conserverie du Vic Bilh, abattoir et laboratoire de transformation avec qui je travaille depuis plusieurs années et qui a de très bonnes recettes.

D'ici un bon mois, je ferai sûrement abattre un lot de jeunes poulets pour vous les proposer en prêt à cuire. Ce coup-ci, que des races spécialisées dans la production de chair. Je lancerai une précommande comme je l'ai fait par le passé !

### POULES EN GELÉE, ENFIN !

L'abattage des vieilles poules et beaux coqs m'ont permis de commander la fabrication d'une quarantaine de bocaux de poules en gelée. Une préparation culinaire excellente qui permet de valoriser les bêtes en fin de course. Cette recette excellente commence à gagner en notoriété auprès des clients de la ferme. Or cela faisait quelques mois que je n'en avais plus en stock. Le stock est reconstitué pour quelques temps.

Je prévois d'en faire une nouvelle

### PLEUROTUS CITRINOPILEATUS

La culture du pleurote jaune (*Pleurotus citrinopileatus*) est relativement simple et accessible, même pour les amateurs. Ce champignon se développe sur un substrat riche en cellulose, comme la paille, le marc de café, la sciure ou les copeaux de bois. Il apprécie une température de croissance comprise entre 20 et 28 °C et un taux d'humidité élevé. L'inoculation se fait en mélangeant le mycélium au substrat stérilisé, puis en laissant incubé le tout



dans un endroit sombre et chaud pendant deux à trois semaines.

Lorsque le mycélium a colonisé le support, l'exposition à la lumière et à l'air frais déclenche la fructification. Les pleurotes jaunes poussent alors en grappes spectaculaires. Leur croissance rapide permet plusieurs récoltes sur le même substrat.

tournée d'ici quelques mois !



### NOUVELLES DES CULTURES

#### ANNÉE DE LA MIZUNA



La fameuse moutarde

asiatique que je fais tous les ans

est de retour. Les semis ont été fait il y a quelques semaines. La levée a été magnifique et les plants sont prêts à être mis en terre. J'espère pouvoir le faire cette semaine afin de vous en faire profiter, dans les paniers, avant la fin du mois.

Pour ceux qui ne connaissent pas, ce sont des variétés asiatiques de moutarde. Au niveau culinaire, il s'agit d'une sorte de salade qui se mange comme de la roquette. Elles sont magnifiques au niveau visuel et particulièrement savoureuses avec pour certaines, un petit côté piquant agréable.

Cette saison, il y aura 4 variétés de mizuna. Habituellement, je fais les classiques rouges et vertes, mais cette année, j'ai réussi à trouver les graines pour 2 autres variétés

forts sympathiques : la frisée et la verte à tige rose. Toutes deux aussi belles que bonnes ! Un mix avec les 4 variétés est tout à fait splendide et particulièrement bonne à manger !

### PREMIERE RÉCOLTE DE PATATES DOUCES

Cette année, j'ai mis en culture 2 planches de patates douces. Une première sous les serres, et une seconde à l'extérieur.

Le développement végétatif a été bon à très bon et augurait d'une bonne récolte. Hélas, après une première petite récolte de patates douces sous la serre, j'ai été très déçu par la taille des tubercules. Espérons que cela sera mieux sur le reste de la planche.

En ce qui concerne la planche extérieure, il ne faudra pas en attendre des miracles, les biches ont utilisé cette planche de culture comme zone fourragère une bonne partie de l'été !



### VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Sinon, le panier est toujours en transition avec encore de belles Tomates et en même temps de belles Courges Butternut.

#### Paniers à 11€

- des Tomates anciennes
- de la Butternut
- une botte de Radis

#### Paniers à 16€

Le même contenu que le panier à 11€ avec quelques plus de Butternut des Patates douces et des Tomates rondes.

#### Panier à 22€

Le même contenu que le panier à 16€ avec plus de Butternut et de Patates douces et des Poivrons Doe Hill et un Concombre.

#### Panier à 28€

Le même contenu que le panier à 22€ avec plus de Tomates anciennes et des Tomates cerises.

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