

Ferme des Luys

SEMAINE
43
2025

LE CHAMP DES LUYs

chiffre de la semaine

40kg

C'est la récolte
famélique de
Pommes de terre
sur la zone n°2.
Sniff....

DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

COURGE SPAGHETTI

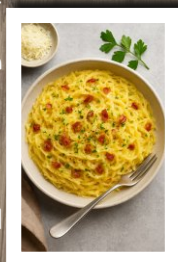


La Courge
spaghetti
est
originaire
d'Amérique
centrale,

berceau de nombreuses variétés de courges domestiquées il y a plusieurs millénaires. Elle a ensuite été introduite en Asie, notamment au Japon, où elle a gagné en popularité pour sa texture unique et sa facilité de culture. Cette courge se distingue par sa chair filandreuse qui, une fois cuite, se transforme en fins filaments semblables à des spaghettis, d'où son nom. Sur le plan culinaire, elle constitue une alternative légère et sans gluten aux pâtes traditionnelles, très appréciée dans les régimes équilibrés. Sa saveur douce et légèrement sucrée s'accorde bien avec les sauces tomates, le pesto ou les préparations gratinées.

COURGES SPAGHETTIS À LA CARBONARA VÉGÉTARIENNE

- 1 Courge spaghetti
- 2 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- 60 g de parmesan râpé
- 1 Échalote
- 1 gousse d'Ail
- 1 CàS d'huile
- Sel, Poivre et Persil frais



Coupez la Courge en deux, retirez les graines et enfournez-la à 190 °C pendant 35 à 40 min.

Laissez tiédir, puis détachez la chair à la fourchette : elle forme des filaments façon spaghettis. Dans une poêle, faites revenir l'Échalote et l'Ail dans l'huile. Ajoutez la Courge, la crème, le parmesan et les œufs battus. Mélangez à feu doux jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

Salez, poivrez et parsemez de persil avant de servir chaud.

Cette recette est encore plus gourmande avec des champignons et/ou des lardons.

D'un point de vue nutritionnel, la courge spaghetti est pauvre en calories, mais riche en fibres, en vitamines A, C et B6, ainsi qu'en minéraux comme le potassium et le manganèse, contribuant à une alimentation saine et équilibrée.



NOUVELLES DE LA FERME

LES AGRUMES ARRIVENT

Ca y est, la saison des agrumes est en route. J'ai passé la première commande chez nos amis de



Sagunta : Naranjas Ché !

Au programme de cette première commande, les fabuleuses



Mangues, les excellents Avocats de la variété Bacon, 3 variétés différentes de Mandarines dont vous me direz des nouvelles ainsi que des Citrons, des Grenades, des Yuzus, des Bergamotes, des Pamplemousses et des Limes.

Seules les Oranges manquent à l'appel pour la bonne et simple raison que la saison de la reine des Agrumes est pour plus tard, les Oranges n'arrivent qu'au mois de décembre en général !

Vous pourrez, comme chaque année, les commander dans le prochain contrat, mais d'ici là, envoyez moi un petit SMS ou un mail et j'en glisserai dans vos paniers pour la fin du contrat dès que je les aurai en stock ! Pas de changement de prix par rapport à l'an dernier, seul le prix des mangue sera à confirmer en fonction des qualibres reçus (l'andier, 3,5€ pièce).

NOUVEAUX CONTRATS, C'EST POUR BIENTÔT

Plus que deux semaines pour le contrat d'été. Place au contrat d'automne.



CETTE SEMAINE

**Pâtes sèches
Tagliatelles**

**Pâtes fraîches
Tagliatelles Basilic**

Comme chaque année, il débute avec le mois de novembre et durera jusqu'à la fin du mois de janvier. Il démarrera avec les derniers légumes d'été (Tomates, Poivrons, Concombres, ...) et finira avec les grands classiques de l'hiver (Patates, Poireaux, Choux, Epinards, ...).

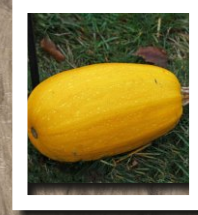
Dans ce nouveau contrat, vous pourrez bénéficier des mêmes options que d'habitude. Les options sur les pâtes de chez Murati vont être affinées afin de tenir compte des premiers retours que j'ai eu de votre part. Je rajoute en option les Raviolis fraîches et les Lasagnes (aux diverses garnitures).

Au niveau des pains, La ferme de Las Arradits revoit sa gamme de pains. Dorénavant, tous les Pains de chez eux seront proposés en demi-pain de 500g (Pain de 1kg coupé en 2) ou en Pain de 1 kg. Pour rappel, les Pains au lait ainsi que les divers produits laitiers de leur ferme ne feront leur retour qu'au mois de janvier.

Dernière info, le prix des oeufs augmente, cet atelier me prend beaucoup d'énergie et me coute cher et les pénurie d'oeufs depuis

CUCURBITA PEPO VAR FASTIGATA

La culture de la courge spaghetti est simple et accessible, même pour les jardiniers débutants. Cette plante annuelle apprécie les sols riches, légers et bien drainés, ainsi qu'une exposition en plein soleil. Les semis se réalisent au printemps, en poquets de trois à quatre graines, après les dernières gelées. Lorsque les jeunes plants atteignent quelques centimètres, on ne conserve que le plus



vigoureux. La courge spaghetti demande un arrosage régulier, sans excès d'humidité, et un paillage pour conserver la fraîcheur du sol. La fructification intervient en été, et la récolte a lieu environ 3 à 4 mois après le semis, quand la peau devient jaune pâle et dure. Les fruits se conservent plusieurs mois dans un endroit frais et sec.

plusieurs mois à fait chuter ma rentabilité sur cet atelier. Je suis contraints de les passer de 0,41€ à 0,45€. Désolé pour cette augmentation.

Le nouveau formulaire est par là :
<https://forms.gle/HLWLKM1d4Ab5w6PR8>



NOUVELLES DES CULTURES

NOUVEAU SEMIS ET JOLIE LEVÉE



Voyant que le semis extérieur de Navets et de Radis d'hiver n'était pas fameux, j'ai refait un semis de Radis Daïkon, de Radis Misato Red, de Radis Green Meat et de 2 Navets différents : le classique Milan (rose et violet) et une variété de Navet Jaune. La levée a été bien plus belle que celle qui est à l'extérieur ce qui devrait permettre de déguster ces légumes d'hiver jusqu'au printemps.

J'ai profité de l'occasion pour faire un nouveau semis de Radis botte. Pour proposer ce petit légume gourmand régulièrement, il faut faire un semis tous les 15 jours. J'en suis au second semis, encore un ou deux pour espérer en avoir jusqu'à Noël.

DERNIÈRE RAMASSÉES

PATATES



J'ai profité du temps clément de ce week-end pour finir de ramasser

les Pommes de terre sur la seconde zone de culture. Comme je le craignais, la récolte a été famélique. Je n'ai ramassé qu'une quarantaine de kilo d'Agria. A peine de quoi faire une tournée dans les paniers.

Heureusement, j'ai une touche sérieuse pour récupérer quelques centaines de kilo de Pommes de terre à un copain maraîcher qui est à côté d'Oloron.



VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

vont se faire plus faibles. Vous en aurez surement encore, mais de moins en moins au fil des semaines.

Paniers à 11€

- des Tomates anciennes
- une Courge spaghetti
- des Pommes de terre

Paniers à 16€

Le même contenu que le panier à 11€ avec plus de Tomates et un Courge spaghetti plus grosse et en plus un Concombre et des Radis.

Panier à 22€

Le même contenu que le panier à 16€ avec une plus grosse Courge Spaghetti et un Potimarron.

Panier à 28€

Pas de panier gonflé cette semaine.

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