

Ferme des Luys

SEMAINE
44
2025

LE CHAMP DES LUYs

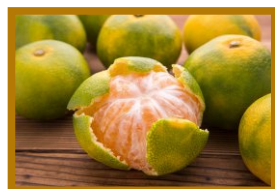
chiffre de la semaine

386kg

C'est le poids
d'agrumes et autres
fruits reçus cette
semaine auprès de
nos amis espagnols

DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

MANDARINE OKITSU



La
mandarine
Okitsu,
aussi
appelée
Satsuma

Okitsu, est originaire du Japon, où elle a été sélectionnée dans les années 1940 à la station d'agronomie d'Okitsu, dans la préfecture de Shizuoka. Issue de la grande famille des Satsumas, cette variété a été développée pour offrir une maturation précoce et une meilleure résistance au froid, ce qui en fait l'une des mandarines les plus adaptées aux climats tempérés. Sa chair tendre, juteuse et sans pépins, séduit par sa douceur naturelle et sa faible acidité, idéale pour les enfants comme pour les desserts légers. En cuisine, elle se déguste fraîche, en jus, en salade de fruits ou en accompagnement sucré-salé. Sur

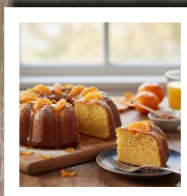
COURGES SPAGHETTIS À LA CARBONARA VÉGÉTARIENNE

Pour la Pâte

- 3 à 4 Mandarines Satsuma
- 180 g de Farine
- 120 g de Sucre en poudre
- 100 g de Beurre demi-sel
- 3 oeufs
- 1 sachet de Levure chimique
- 50 ml de Jus de Satsuma

Pour le Sirop

- 50 ml de Jus de Satsuma
- 2 CàS de Miel liquide

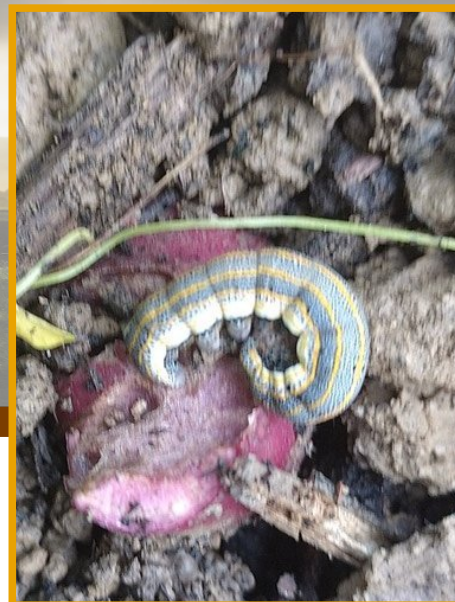


Préparation et Mélange de la Pâte Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Beurrer et fariner un moule à manqué. Dans un saladier, fouetter le Sucre et les oeufs jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajouter le Beurre fondu, les Zestes de mandarine et les 50ml de Jus de mandarine pour la pâte. Mélanger. Incorporer la Farine et la Levure tamisées. Mélanger juste assez pour obtenir une pâte homogène.

Verser la pâte dans le moule. Enfourner pour 25 à 30 minutes. Le gâteau est prêt quand la pointe d'un couteau ressort sèche.

Pendant la cuisson, mélanger dans une petite casserole le Jus de Satsuma restant et le Miel. Chauffer doucement jusqu'à ce que le miel soit bien dissous. Dès que le gâteau sort du four, le piquer généreusement sur toute sa surface avec une fourchette. Verser le sirop chaud lentement sur le gâteau. Laissez-le s'imbiber complètement. Laisser le gâteau refroidir avant de le démouler et de servir.

le plan nutritionnel, la mandarine Okitsu est une excellente source de vitamine C, de flavonoïdes et



d'antioxydants, contribuant à renforcer les défenses immunitaires et à protéger les cellules du stress oxydatif.

Cette mandarine est ultra précoce et peut même se récolter verte sans perdre en saveur. Seule le niveau de sucre sera moins élevé ce qui peut être intéressant si on veut profiter pleinement de sa saveur.

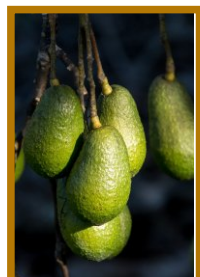


NOUVELLES DE LA FERME

NOMBREUSES INFORMATIONS SUR LES NOUVEAUX CONTRATS

En effet, beaucoup d'informations sur le nouveau contrat.

D'abord au niveau de l'évolution des prix. J'avais déjà annoncé que les oeufs passaient de 0,41€ pièce à 0,45€ car l'atelier est loin d'être rentable et je dois limiter la casse. Ensuite, ayant reçu les produits de nos amis espagnols, j'ai pu juger les calibres. Les Mangues sont un peu plus petites que l'année dernière, du coup, cette année le prix baisse un peu, il passe de 3,5€ à 3€ pièce. En revanche, les avocats sont énormes cette année (jusqu'à 400g pièce). Je suis





**CETTE
SEMAINE**

**Pâtes sèches
Rigatoni**

**Pâtes fraîches
Tagliatelles nature**

donc contraint d'en augmenter le prix qui passe de 1,2€ à 2€ pièce. Pour le reste, pas grand chose de changé ou de manière très faible.

Toutes les personnes qui, après avoir eu ses informations souhaitent modifier leur souscription, aucun problème, envoyez moi juste un message !



Autres informations pour les fêtes de fin d'année.

Jusqu'à ce jour, je n'avais pas proposé de paniers les semaines 51, 52 et 01. Pour faire simple, je dois subir une intervention chirurgicale le 19/12 et je suis sensé être au repos 3 semaines. Les légumes ne demandant pas si je suis disponible ou pas pour pousser, je vais être contraint de trouver une solution pour les ramasser et éventuellement les vendre. Je suis en train de voir si je peux trouver un remplaçant. Si c'est le cas, je proposerai probablement des paniers pour la semaine 52. En revanche, comme les années précédentes la boutique et les paniers seront stoppés pendant la semaine de la nouvelle année. Je

CITRUS UNSHIU VAR SATSUMA OKITSU

La mandarine Okitsu est une variété de Satsuma particulièrement facile à cultiver dans les régions tempérées. Elle apprécie les expositions ensoleillées et abritées du vent, avec un sol léger, bien drainé et légèrement acide. La plantation se fait au printemps ou à l'automne, selon le climat. Très rustique, l'Okitsu supporte des températures jusqu'à -8 °C si elle est greffée sur un porte-greffe résistant comme le Poncirus trifoliata. Elle produit



de beaux fruits précoces, dès octobre, souvent avant les premières gelées. Un arrosage régulier et un paillage

sont conseillés pour maintenir l'humidité du sol. En pot, elle s'adapte bien aux terrasses ou serres froides. Sa fructification abondante et sa robustesse en font une mandarine idéale pour les jardiniers du sud-ouest.

sais par expérience que peu de monde cuisine cette semaine là et que le nombre de personnes qui vient à la ferme est peu nombreux.

Quant à la semaine 51, je serais là et disponible pour l'ouverture du mercredi, mais je serais hospitalisé toute la journée du vendredi. Soit je prépare les paniers avant et je les mets dans la chambre froide pour que vous les récupériez quand bon vous semble, soit je les proposerai à tout le monde le mercredi 17 (probablement le plus simple pour moi). Je dirai ce qu'il en est quelques jours avant !

Maintenant que vous avez les détails, libre à vous de modifier ou pas votre inscription. La semaine 51 n'était pas proposée jusqu'à ce jour, vous pouvez la rajouter dorénavant. Pour la semaines 52, je vous demanderai ce qu'il en est lorsque j'aurai plus d'informations sur le déroulement de cette semaine.

Bref, ceux qui n'ont pas encore saisi leur inscription, vous pouvez le faire sur lien ci-dessous. Ceux

qui souhaitent modifier leur inscription, envoyez moi un message afin que je corrige cela selon vos vœux. N'ayez aucun scrupule à demander un panier, la semaine 51, les légumes/fruits sont là, je préfère les voir partir dans vos paniers plutôt que dans la gamelle des poules parce qu'ils n'auront pas pu attendre le retour à la normal début janvier.

<https://forms.gle/9fo6sUEZsFpqFcqd9>

Pour en terminer avec les nouveaux contrats, vous pouvez dès maintenant consulter les détails de votre commande sur le lien suivant :

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1dKz-ESzH10Bj8ZJkyHFskNYtW2RzdmcoZaZCM2_2lDU/edit?usp=sharing

Vous y trouverez un récapitulatif du planning, les détails de votre commande et bien sur le montant de votre commande.



VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

particulier cette semaine si ce n'est le retour des dernières grosses courgettes de la saison.

Paniers à 11€

- des Tomates anciennes
- quelques Oignons
- un Grosse courgette
- un Concombres

Paniers à 16€

Le même contenu que le panier à 11€ avec plus de Tomates anciennes et d'Oignons et en plus quelques Piments doux et de la Betterave.

Panier à 22€

Le même contenu que le panier à 16€ avec plus de Piments doux et de Betteraves et en plus quelques Poivrons et des Tomates rondes.

Panier à 28€

Pas de panier gonflé cette semaine.

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