

Ferme des Luys

SEMAINE
46
2025

LE CHAMP DES LUYs

chiffre de la semaine

34

C'est le nombre de
contrats qui ont été
souscrit pour la
période à venir

DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

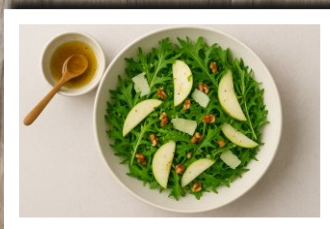
MIZUNA



Le mizuna, aussi appelé moutarde japonaise, est une plante potagère originaire du Japon, où elle est cultivée depuis plus d'un millénaire. Elle appartient à la famille des Brassicacées, comme la Roquette ou le Chou. Le Mizuna se distingue par ses feuilles finement dentelées et sa saveur douce, légèrement poivrée et moutardée. En cuisine, il se consomme aussi bien cru, en salade mélangée, que cuit, dans les woks, soupes ou poêlées de légumes. Très prisé dans la cuisine asiatique moderne, il apporte une touche de fraîcheur et d'élégance aux plats. Sur le plan nutritionnel, le Mizuna est une excellente source de vitamines A, C et K, ainsi que de minéraux comme le calcium et le fer. Faible en calories mais

SALADE DE MIZUNA, POIRE ET PARMEZAN

- 2 belles poignées de feuilles de Mizuna fraîches
- 1 Poire bien mûre
- 40 g de Parmesan en copeaux
- Une poignée de Noix ou de noisettes grillées
- 1 CàS de Miel
- 2 CàS d'huile de Noix
- 1 CàS de vinaigre balsamique
- Sel et Poivre



Lavez et essorez délicatement les feuilles de Mizuna.
Coupez la Poire en fines lamelles.
Dans un saladier, mélangez le Miel, le Vinaigre, l'Huile, le Sel et le Poivre.
Ajoutez le Mizuna, les Poirées et les Noix, puis mélangez doucement.
Parsemez de copeaux de Parmesan avant de servir.

riche en antioxydants et fibres, il contribue à soutenir le système immunitaire et à favoriser une bonne digestion.



NOUVELLES DE LA FERME

BILAN DES RÉINSCRIPTIONS

Ce fut long et laborieux, mais toutes les inscriptions ont pu être faites. Un grand merci à tous pour votre fidélité. Je vais essayer de faire honneur à votre confiance en vous proposant les plus beaux paniers possibles.

Comme à chaque fois, n'hésitez pas à parler autour de vous des



produits de la ferme.

Pour péréniser la ferme, il est indispensable que j'augmente mes ventes significativement. Soit en ayant plus de paniers, soit en ayant plus de personnes à la boutique.

COMMENT JE RÉPARTIS LES OEUFs ?

Vous le savez, les oeufs se font rares en ce moment... nous (Bernard et moi) travaillons ardemment à résoudre cela. En espérant que cela se résolve au plus vite !



En attendant, voilà comment je m'y prends pour contenter un maximum de personnes. Je passe la quantité d'oeufs à 6 pour toutes les personnes qui en ont dans leur panier. Hélas, généralement, cela ne suffit pas alors dans ce cas là, j'alterne les semaines. Une famille qui a eu des oeufs une semaine, n'en aura pas la semaine suivante et la semaine suivante, elle passe prioritaire pour en avoir. En proposant cela, cela permet que chacun ait des oeufs au moins une semaine sur deux. Mais j'espère pouvoir me passer de ce système rapidement, mais comme beaucoup de choses dans ce métier, il faut être patient et laisser la nature faire son boulot,



CETTE SEMAINE

Pâtes sèches
Coquillettes

Pâtes fraîches
Tagliatelles nature

mon rôle n'étant que lui fournir les meilleures conditions possibles.

LA SAISON DES STAGIAIRES

Et oui, il n'y a pas que les fruits et légumes qui ont une saison, les stagiaires aussi... et classiquement, à l'automne, on a toujours une arrivée de stagiaires. De cette semaine à la mi-décembre, la ferme aura quasiment toujours 1 ou 2 stagiaires dans ses murs. C'est une belle opportunité pour moi de faire découvrir ce métier passionnant de maraicher ultra-diversifié et à certains jeunes de découvrir le monde professionnel et à d'autres de peut-être trouver une voie pour la suite de leurs études voire, peut-être une envie de faire ce métier un jour ! Bienvenue à eux !



NOUVELLES DES CULTURES

CHOUX, NAVETS, MIZUNA

Il n'y a plus de doute, même si le temps n'est pas encore vraiment à l'automne, les légumes, eux, y sont. En effet, après les Courges que je vous propose depuis

BRASSICA RAPA VAR NIPOSSINICA

Le mizuna est une plante très facile à cultiver, adaptée aux climats tempérés et aux cultures de printemps et d'automne. Il préfère les sols légers, riches en humus et bien drainés, ainsi qu'une exposition ensoleillée à mi-ombre. Le semis s'effectue directement en pleine terre ou en bac, dès que la température dépasse 10 °C. Les graines lèvent en moins d'une semaine, et la récolte intervient après 4 à 6 semaines, lorsque les feuilles atteignent 15 à 20 cm.



Le mizuna supporte bien le froid léger, mais la redoute la sécheresse et la montée en graines en été. Un arrosage régulier et un paillage permettent de maintenir la fraîcheur du sol. A la ferme, je taille tout le pied pour préparer mon mesclun. En général 3/4 semaines après, on peut à nouveau récolter.

maintenant quelques semaines, les autres légumes d'automne arrivent les uns après les autres.

La semaine dernière, j'ai récolté les premiers Choux chinois (le PéTsaï), Choux Brocolis et Romanesco. Je n'en ai pas assez pour en mettre dans les paniers, mais j'espère que cela va vite changer. En attendant, n'hésitez pas à en prendre à la boutique.

Les Mizunas (les fameuses salades/moutardes asiatiques) ont commencé aussi à bien donner. J'en ai assez pour vous en faire profiter dès cette semaine. C'est une salade qui gagne à être connue car belle et très savoureuse.

Enfin, ce sont les Navets qui ont aussi fait leur première apparition sur l'étal. Ces derniers étant jolis et la première planche étant assez généreuse, je vous en propose aussi dès cette semaine dans la plupart des paniers. Pour le



moment, ce sont des jeunes navets qui méritent d'être poêlés pour faire ressortir au mieux leur saveur fine, mais d'ici quelques semaines, ils gagneront en calibre et pourront être mis dans les soupes qui ne tarderont pas à faire leur apparition avec les premiers froids.

REPIQUAGES EN MASSE

La semaine dernière une nouvelle série de repiquage a commencé dans la serre n°2. Les Blettes, la Coriandre, la Roquette et la Clayton de Cuba sont maintenant en terre. Cette semaine, ce sera le tour des Épinards, d'un bon paquet de Salades, de pleins de Choux différents et surtout des Oignons bottes à être mis en terre. Eux aussi vont pouvoir profiter d'un sol réchauffé pour démarrer rapidement et pousser, je l'espère au mieux, sans maladie et sans trop de désherbage.



VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

de bonnes soupes, de bonnes purées, de bonnes salades, selon vos envies !

Paniers à 11€

- du Mesclun de Mizuna
- de la Butternut
- des Patates douces
- un botte de Navets

Paniers à 16€

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

Panier à 22€

Le même contenu que le panier à 16€ avec plus de Butternut et de Patates douces et des Pommes de terre.

Panier à 28€

Le même contenu que le panier à 22€ avec plus de Patates douces et de Tomates et un beau Chou PéTsaï.

Navets, Patates douces, Butternut et Mizuna... ça y est, l'automne est là et bien là ! Au programme