



Ferme des Luys

SEMAINE  
47  
2025

# LE CHAMP DES LUYS

Ferme  
des  
Luys

## chiffre de la semaine

**28,7** kg

C'est le poids record de la plus grosse courge récoltée cette année. Record de la ferme explosé !



## DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

### CHOU ROMANESCO



Le Chou Romanesco, reconnaissable à sa forme étonnante en spirales fractales, est une variété ancienne de *Brassica oleracea*, originaire d'Italie, plus précisément de la région du Latium, près de Rome. Cultivé depuis plusieurs siècles, il est souvent considéré comme un cousin du Brocoli et du Chou-fleur, dont il partage certaines caractéristiques tout en offrant une apparence et une texture uniques. En cuisine, le Romanesco séduit par sa saveur douce, légèrement noisettée, plus délicate que celle du Brocoli. Il se déguste aussi bien croquant, simplement rôti ou sauté, que tendre dans des gratins, purées ou veloutés. Sur le plan nutritionnel, il est riche en vitamine C, en vitamine K, en

### GRATIN DE MIZUNA À LA BÉCHAMEL ET AU ROQUEFORT

- 2 grosses bottes de mizuna verte
- 1 CàS d'huile
- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 40 cl de lait
- 120 g de roquefort
- 40 g de fromage râpé
- Sel, poivre, noix de muscade



Laver et égoutter la mizuna. Couper grossièrement les feuilles et les tiges tendres. Faire réduire 2-3 min. la mizuna dans une grande poêle chaude avec l'huile. Saler légèrement et réserver. Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine et mélanger 1 minute. Verser le lait progressivement en fouettant. Cuire 5 minutes jusqu'à épaississement.

Ajouter le roquefort en morceaux et le laisser fondre. Assaisonner. Dans un plat, répartir la mizuna cuite. Napper généreusement de béchamel au roquefort. Parsemer de fromage râpé. Enfourner 15-20 min à 190°C, jusqu'à ce que le dessus soit doré et bouillonnant.

fibres, ainsi qu'en minéraux tels que le potassium et le magnésium. Faible en calories et doté d'antioxydants naturels, il soutient le système immunitaire, favorise la digestion et contribue à une alimentation saine et équilibrée.



### NOUVELLES DE LA FERME

### NOUVELLE OPTION DE DERNIÈRE MINUTE

Je ne pensais pas en avoir assez dès cette année pour vous



proposer l'option, mais en fait, si, je peux vous proposer quelques semaines de Kakis. En effet, alors que les 2 années passées, j'avais des Kakis astringents, assez compliqué à manger, cette année, j'ai récolté mes premiers Kakis-pommes.

Les personnes qui souhaitent en avoir dès maintenant dans leur panier, pas de problème, dites-le moi et je vous les mettrai. Cette année je propose le colis de 500g à 2,10€.

### PANNE DE KIWIS

Les 2 caisses de Kiwis commandées il y a 15 jours n'ont pas fait long feu... elles ont défilé tant dans les paniers qu'au magasin. J'ai voulu en reprendre chez mes amis Louit, mais ils se sont fait, eux aussi, dévaliser. Il reste à attendre les Kiwis de saison, le fameux Hayward, pour les voir revenir pour de nombreux mois dans les paniers et sur l'étal de la boutique.

Je m'excuse auprès des paniers de vendredi qui n'ont pas pu avoir ce super fruit.

### ABATTAGE DE POULETS PROCHAIN



Ca y est, un abattage de poulets est prévu pour début décembre, je



## CETTE SEMAINE

### Pâtes sèches Tagliatelles

### Pâtes fraîches Tagliatelles Espelette

dois convenir d'une date précise avec la conserverie du Vic Bilh. Pour cet abattage, j'ai déjà isolé 16 jeunes de l'année, tous né en mars/avril. Les 2 races sélectionnées sont les Amrock et les Faverolles, deux des meilleures races de chair que j'élève à la ferme. Ces jeunes coqs sont en phase d'engraissement pour ces dernières semaines d'élevage.

Vous pouvez dès maintenant passer commande pour un poulet fermier via le formulaire dédié :

<https://forms.gle/jZNbYQuCQxYgUAz8>

Je ne connais pas encore la date d'abattage avec précision, je vous la communiquerai dès que je l'aurai.

## NOUVELLES DES CULTURES

### PREMIÈRE FOURNÉE DE CHOUX

Il y a 10 jours, j'ai récolté les premiers Choux PéTsai et Brocolis. La semaine suivante ça a été le tour des premiers Choux Romanesco et même du premier Chou fleur !

Pour le moment, les volumes ne sont pas suffisants pour en

### BRASSICA OLERACEA

Sa culture est similaire à celle du chou-fleur. Il préfère les sols riches, frais et bien drainés, avec une exposition ensoleillée. Le semis se fait généralement de mars à mai sous abri, et la transplantation en pleine terre a lieu 6 à 8 semaines plus tard, lorsque les plants ont 4 à 5 feuilles. Un espace d'environ 60cm est requis entre les plants. Le Chou romanesco est gourmand en eau, surtout pendant la formation de sa pomme. Un



paillage est recommandé pour maintenir la fraîcheur du sol et limiter l'arrosage. La récolte a lieu environ 3 à 4 mois après la plantation, lorsque la pomme est ferme et dense. Il est sensible aux maladies courantes des choux, nécessitant une surveillance régulière.

proposer dans tous les paniers, mais au fil des semaines, j'espère que cela va changer.

La semaine à venir, les plus gros paniers pourront bénéficier des Choux Romanesco récoltés.

### SEMIS DE CAROTTES



Ha ! La carotte, le Grall des maraîchers bio diversifiés. C'est un des légumes les plus compliqué à faire en Bio non mécanisé. La Carotte pousse très lentement, tandis que les herbes adventices poussent très vite, ce qui nécessite de très très nombreuses heures de désherbage, à quatre pattes !

Au fil des saisons, j'affine mon parcours technique afin de réduire cette galère. Mes différents tests sont plus ou moins concluant chaque année. Il y a 2 ans, cela avait très bien fonctionné. L'an dernier, avec la même technique cela avait complètement foiré. J'espère que cette année, cela ira mieux, qu'on y passera pas trop de temps et qu'on épargnera

un peu nos genoux vieillissants !

### PÉNURIE DE SALADES

Vous l'avez tous remarqué, les Salades ont été rares ces derniers mois. Au printemps,

les limaces ont fait de gros dégâts. A l'été, ce sont les chaleurs excessives et les chevreuils qui ont nui à la culture de nos salades. A l'automne, les limaces ce sont calmées, mais pas les chevreuils. J'ai pu proposer une Salade à la boutique vendredi dernier et je devrais en avoir quelques une dans les prochaines semaines, mais pas assez pour tous les paniers.

La Mizuna est arrivée il y a peu ce qui permet de compenser un peu l'absence de Salades ordinaires. Heureusement, ces dernières semaines, les repiquages de Salades ont été fait dans les serres ce qui nous permet d'espérer le retour prochain des Salades.



## VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

recette décrite à côté, je l'ai faite ce soir, c'était excellent !

### Paniers à 11€

- de la Mizuna épinards
- des Oignons frais
- une botte de Radis
- des Pomme de terre grenailles

### Paniers à 16€

- Le même contenu que le panier à 11€ avec plus de Mizuna et de Patates grenailles et en plus des Tomates.

### Panier à 22€

- Le même contenu que le panier à 16€ avec plus de Tomates et des Poivrons et du Chou Romanesco.

### Panier à 28€

- Pas de panier surchargé cette semaine

