



**Ferme
des Luys**

SEMAINE
48
2025

LE CHAMP DES LUYS

Ferme

chiffre de la semaine

1,02 t

c'est le poids de tomates vendu en 2025, et ce n'est pas tout à fait fini !



DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

RADIS BOTTE



Les radis botte, reconnaissables à leurs fanes fraîches et à leurs racines regroupées en bouquets, trouvent leurs origines en Asie, probablement en Asie centrale ou en Chine, où ils étaient déjà cultivés il y a plusieurs millénaires. Ils se sont ensuite diffusés autour du bassin méditerranéen grâce aux échanges commerciaux et ont été adoptés en Europe dès l'Antiquité. Faciles à cultiver, à croissance rapide et disponibles presque toute l'année, ils sont devenus un incontournable des potagers et des marchés.

Sur le plan culinaire, les radis botte offrent une chair croquante, une saveur piquante et rafraîchissante, idéale pour les salades, les tartines, les pickles

SOUPE AUX FANES DE RADIS ET POMMES DE TERRE

- Les fanes d'une botte de radis
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 CàS d'huile
- 1 litre de bouillon de légumes
- Sel, poivre
- Un peu de crème fraîche



Faites revenir l'oignon émincé et l'ail dans l'huile d'olive.

Ajoutez les pommes de terre en morceaux, puis les fanes.

Versez le bouillon et laissez cuire 20 minutes.

Mixez jusqu'à obtenir une soupe lisse. Ajustez l'assaisonnement et ajoutez un filet de crème si vous le souhaitez.

ou simplement dégustés crus avec une pointe de sel. Leurs fanes sont également comestibles, parfaites en velouté ou en pesto. Nutritionnellement, ils sont riches en vitamine C, en antioxydants, en fibres et en minéraux comme le potassium. Peu caloriques et hydratants, ils soutiennent la digestion, l'immunité et participent à une alimentation saine et variée.



NOUVELLES DE LA FERME

NOUVELLE IDÉE DE PRODUIT POUR LA BOUTIQUE

Toujours à recherche de nouveaux



produits pour la boutique et les paniers, je me suis demandé si cela vous intéresserait d'avoir du Riz de Camargue ? C'est un produit qui se conserve bien, facilement et très qualitatif. Il peut aussi bien être vendu en vrac qu'en colis, bref, il coche beaucoup de cases pour faire son apparition sur les rayons ! Et vous, vous en pensez quoi ?



NOUVELLES DES CULTURES

FIN DE LA RÉCOLTE DES PATATES DOUCES

J'ai profité de la présence de 2 jeunes stagiaires de 3ème la semaine dernière pour terminer la récolte des patates douces. Comme je le craignais, la récolte a été maigre, mais c'est mieux que rien. j'ai pu ajouter une quarantaine de kg de patates douces blanches et oranges aux patates déjà ramassées.

Je pense que je profiterai de la semaine prochaine pour en mettre dans les paniers.

AIL EN TERRE POUR L'ANNÉE PROCHAINE

Encore une fois, la présence de petits bras supplémentaires sur la ferme m'a permis de terminer le



CETTE SEMAINE

Pâtes sèches
Fusilli semi-complet

Pâtes fraîches
Radiatori

chantier de plantation de l'Ail d'hiver. Cette année, toujours afin d'améliorer cette culture, j'ai innové en protégeant, cette culture longue et régulièrement envahie par les mauvaises herbes, avec de la paille. En effet, ayant eu une grosse récolte de paille, j'en ai profité pour en utiliser une partie pour cette culture. Si les essais sont concluants, j'étendrais cette technique à d'autres cultures qui s'y prêtent : les Échalottes, les Pommes de terre, les Patates douces, voire, en étant un peu imaginatif, les Choux et les Poireaux.

PREMIERS POIREAUX...



En parlant de Poireaux, je suis content de pouvoir vous annoncer, tout particulièrement à la famille Oulès ;), que les poireaux arrivent ! Ils ne sont pas encore très gros, mais largement assez pour qu'on puisse s'amuser à les cuisiner selon vos recettes favorites.

Cette semaine, les gros paniers en bénéficieront, mais je vais essayer d'en proposer rapidement

VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

générale de tomates (si, si, nous sommes bientôt en décembre). Les poireaux arrivent à pas feutrés, mais ce n'est que le début pour eux !

Paniers à 11€

- de l'Ail
- du Mesclun de Moutarde
- une botte de Radis
- du Potimarron
- des Tomates

Paniers à 16€

Le même contenu que le panier à 11€ avec plus de tout (sauf radis) et des Pommes de terre.

Panier à 22€

Le même contenu que le panier à 16€ avec plus de tout (sauf radis et mesclun) et de Poireaux.

Panier à 28€

Le même contenu que le panier à 22€ avec plus de Potimarron, de Tomates et de Poireaux.

RAPHANUS SATIVUS

La culture des radis botte est simple et rapide, ce qui en fait un légume idéal pour les jardiniers débutants comme expérimentés. Les semis se réalisent directement en place, de préférence dans un sol léger, frais et bien drainé. Les radis apprécient une exposition ensoleillée, mais tolèrent aussi la mi-ombre, surtout en été pour éviter qu'ils ne deviennent trop piquants. Il est conseillé de semer en lignes espacées et d'éclaircir les plants pour



favoriser des racines bien formées. Un arrosage régulier est essentiel afin d'éviter la montée en graines et le creusement. Les radis botte poussent très vite : on peut les récolter en 3 à 5 semaines, en tirant délicatement toute la botte d'un seul geste.

dans tous les paniers.

...ET PREMIERS DAÏKON

C'est un de mes légumes favoris. Le Radis Daïkon, aussi appelée Minowase, arrive tranquillement.



Ce radis d'origine asiatique est un bon, beau et grand radis pouvant atteindre des mensurations extraordinaires (le record de la ferme est à plus de 3kg pour 1 radis). Ce Radis de l'orient est un cousin du plus connu Radis noir bien ancré dans la culture française. En tout sincérité, il est plus doux et plus savoureux que le radis noir, pique rarement et quand il pique, il pique bien moins que son sombre cousin. Il peut-être consommé comme des Radis botte (à la croque sel), comme des Carottes (rapés en entrée) ou aussi comme des Navets (cuits à la poêle ou dans une soupe). A la maison, c'est plutôt rapé en entrée avec une boîte de thon ou de sardines, ça passe super bien, c'est très

rapide à faire et puis, en général, un seul radis suffit pour toute la famille! Attention, d'autres surprises avec les radis s'annoncent. En effet, cette année, j'ai plutôt bien réussi ces forts sympathiques légumes racines !

MANQUE DE SALADES

Cela fait de nombreuses semaines que les Salades traditionnelles (Batavias, Feuilles de chênes) sont attendues avec hâte par beaucoup de clients. Je suis au regret de vous annoncer qu'il faudra encore attendre un peu. La planche qui devait donner en ce moment a partiellement été mangée par des chevreuils. Vous aurez bientôt dans vos paniers celles qui ont été épargnées, mais les suivantes seront pour plus tard. Heureusement, les Mizuna sont bonnes à récolter, elles vont me permettre de vous faire patienter quelques semaines avec du mesclun de Mizuna.

