



Ferme
des
Luys

SEMAINE
49
2025

LE CHAMP DES LUYS

chiffre de la
semaine
2500

c'est le nombre de plants qui ont été mis en terre ces derniers jours.

DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

POIREAUX

Le Poireau, dont le nom scientifique est *Allium ampeloprasum*, est un légume ancien qui fait partie de la famille des Liliacées, tout comme l'Ail et l'Oignon. Son origine remonte au Moyen-Orient et au bassin méditerranéen ; il était déjà très apprécié par les Égyptiens et les Romains antiques. Les Poireaux étaient même un symbole national au Pays de Galles !

Culinnairement, le Poireau est très polyvalent. Sa saveur est plus douce et plus fine que celle de l'oignon, permettant de l'utiliser pour adoucir les plats. Il est l'ingrédient phare de la célèbre soupe Vichyssoise, mais il excelle également dans les tartes,

TARTE AUX POIREAUX ET AU CHÈVRE

- 1 Pâte feuilletée ou brisée
- 2 poireaux moyens (environ 500 g)
- 100 g de fromage de chèvre frais ou d'allumettes de lardons

Pour l'appareil :

- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 50 g de fromage râpé
- 2 CàS d'huile ou de beurre
- Sel, poivre, et une pincée de noix de muscade

Nettoyez les poireaux (blanc et vert clair) et émincez-les finement, comme pour la fondue.

Faites chauffer l'huile ou le beurre dans une poêle. Ajoutez les poireaux émincés.

Salez, poivrez et laissez étuver à couvert pendant 15 à 20 minutes à feu doux. Ils doivent être très tendres. Laissez-les tiédir.

Préchauffez votre four à 180°C (Thermostat 6). Étalez la pâte dans un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette.

Dans un saladier, fouettez les œufs avec la crème fraîche. Assaisonnez de sel, poivre et muscade. Ajoutez le fromage râpé.

Disposez la fondue de poireaux tiède sur le fond de tarte.

Si vous utilisez du fromage de chèvre frais, émiettez-le ou coupez-le en petits morceaux et répartissez-le sur les poireaux. (Si vous utilisez des lardons, faites-les doré avant et ajoutez-les à cette étape.)

Versez l'appareil crème/œuf uniformément sur toute la tarte.

Enfournez pour 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée et que l'appareil soit pris au centre.

Laissez refroidir quelques minutes avant de servir.



les fondues, les gratins et en accompagnement.

Nutritionnellement, le Poireau est une excellente source de fibres, favorisant le transit intestinal. Il est également très riche en vitamines K, C et en vitamine B9 (folates), contribuant ainsi à la santé des os et du système immunitaire. Sa richesse en eau et sa faible teneur en calories en font un allié de choix dans une alimentation équilibrée.



NOUVELLES DE LA FERME

NOUVELLE ARRIVAGE DE KIWIS ET DE POMMES



Les Kiwis précoces ont été terminés très vite après leur livraison, heureusement les Kiwis de saisons sont enfin arrivés. Il s'agit de la variété Hayward, LA variété la plus connu de Kiwis verts. La livraison a eu lieu vendredi matin. Avec ces Kiwis, une nouvelle tournée de Pommes est arrivée. Ce coup-ci, nous avons encore de la bonne Gala, la jolie jaune Chantecler et la savoureuse et rouge Story. Tout ce petit monde est arrivé sur l'étal et sera présent dans vos paniers cette semaine.

Attention avec les Kiwis, ils sont encore assez ferme, n'hésitez pas



CETTE SEMAINE

- Pâtes sèches
- Gnocchetti sardi
- Pâtes fraîches
- Tagliatelles au Piment d'Espelette

à les laisser murir au milieu des Pommes, l'éthylène que dégagent ces dernières accélère la maturation des Kiwis.

COMMANDE DE POULETS

La commande proposée de poulets pour le mois de décembre n'a pas remporté le succès escompté. Seul 6 poulets m'ont été commandé. Je ne vais pas pouvoir lancer l'abattage promis pour si peu de bêtes. En effet l'abattage est très chronophage et il m'apparaît plus judicieux de le repousser à début janvier dans l'espoir d'obtenir plus de commandes. Plus de détails bientôt.

CLÉMENTINES ET NOUVEAUX AGRUMES



J'ai eu quelques retours négatifs sur les Clémentines mises dans les paniers ces dernières semaines. J'en suis sincèrement désolé. La semaine passée, j'ai pris soin de faire un tri plus sévère de ce que je vous ai mis dans les paniers. J'espère que vous aurez la qualité escompté ce coup-ci. De toute

VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

enfin ancré dans le paysage. Tout ce qu'il faut pour faire une bonne soupe. Les Radis d'hiver peuvent être cuisinés comme des Navets. A la maison, nous en avons fait rotir au four avec des restes de légumes d'été. Très bon !

Paniers à 11€

- des Poireaux
- des Patates douces
- des Radis d'hiver
- des Echalotes
- une part de Potiron

Paniers à 16€

- Le même contenu que le panier à 11€ avec plus de tout et en plus du Chou fleur ou du Chou Romanesco.

Panier à 22€

- Le même contenu que le panier à 16€ avec plus de tout.

Panier à 28€

- Pas de panier "gonflé" cette semaine.

ALLIUM AMPELOPRASUM

Le poireau est un légume facile à cultiver, souvent apprécié par les jardiniers pour sa rusticité et sa longue période de récolte. Il préfère un sol profond, riche en humus et bien drainé.

La culture débute par le semis, généralement au printemps. Les jeunes plants sont ensuite repiqués en pleine terre durant l'été, en veillant à les espacer suffisamment. L'étape clé pour obtenir de longs fûts blancs est le buttage : il faut ramener de la terre autour de la base du plant à mesure qu'il grandit. Cette



technique prive la partie enterrée de lumière, empêchant la production de chlorophylle et assurant ainsi la blancheur désirée.

Le poireau est relativement gourmand en eau et nécessite des arrosages réguliers. On le récolte généralement de l'automne à l'hiver, voire jusqu'au printemps pour les variétés tardives, ce qui en fait un excellent légume d'hiver.

manière, le stock arrive à sa fin, je viens de recommander une nouvelle palette de produits de chez Ché. J'ai opté pour une autre variété de Clémentine qui, je l'espère, vous donnera entière satisfaction.



NOUVELLES DES CULTURES

DES FLEURS À LA FERME



Cela fait des années que j'ai en tête l'envie de mettre des fleurs à la ferme. Même si par mes pratiques culturales, j'ai de très nombreuses fleurs sauvages, pour en proposer dans les paniers, il faut que je m'oriente vers d'autres variétés.

Il y a quelques semaines, vous avez pu bénéficier d'un bouquet de Tournesols. L'accueil a été très bon, je compte donc renouveler l'opération au printemps avec des Jonquilles/Narcisses. J'ai implanté près d'une centaine de bulbes cette

semaine avec le secret espoir d'avoir assez de fleur au printemps pour vous en mettre dans les paniers. Ce n'est qu'un début !

PLANTATIONS DE LA SEMAINE

Les semaines se suivent et se ressemblent. La semaine passée et les prochains jours pas mal d'heures sont consacrées à de nouvelles plantations. On a mis en terre à nouveau des Salades, des Sucrines, des Epinards, du Fenouil, de la Mâche ainsi qu'une série de Choux : des Choux raves, des Choux fleurs, des Choux Brocolis et quelques dizaines de Choux PéTsai. Tout ce petit monde a été mis en lieux et places des Courgettes/Haricots qui étaient dans la serre n°1. A l'heure où je vous écris, les serres 1 et 2 sont presques pleines, cette semaine on commence à vider la serre n°3 qui va accueillir très bientôt les Fraises ainsi que les premières plantations 2026.



Il n'y a plus de doute possible, l'intégralité du panier de cette semaine fera penser à un automne

comme des Navets. A la maison, nous en avons fait rotir au four avec des restes de légumes d'été. Très bon !