

# LE CHAMP DES LUYs

## chiffre de la semaine

# 41

c'est le nombre  
d'oeufs ramassés ce  
soir là où j'avais une  
moyenne de 14  
depuis 2 mois.

## DE LA FOURCHE À LA FOURCHETTE

### BETTERAVES

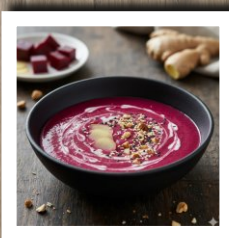


La  
Betterave  
(*Beta  
vulgaris*),  
est un  
légume

racine dont l'histoire remonte à l'Antiquité, mais sa forme cultivée actuelle n'est apparue qu'au XVème siècle. Ses ancêtres, les Bettes maritimes sauvages, poussaient sur les côtes d'Afrique du Nord, d'Europe et d'Asie. Au fil du temps, elle a été sélectionnée pour sa racine charnue, donnant naissance aux betteraves rouges, sucrières et fourragères. Culinairement, la Betterave est remarquable par sa couleur pourpre intense et sa saveur sucrée et terreuse. Elle se consomme chaude ou froide : en salade, en soupe (comme le célèbre Borscht), rôtie pour exalter son goût, ou même en jus. Sa belle couleur est un atout

## VELOUTÉ DE BETTERAVES ROTIES, COCO ET GINGEMBRE

- 500 g de betteraves crues
- 1 oignon
- 2 cm de gingembre frais
- 40 cl de lait de coco
- 40 cl de bouillon de légumes
- 1 CàS d'huile
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre
- Quelques graines de sésame, des noisettes concassées, ou un filet de crème de coco.



Préchauffez votre four à 200°C (Thermostat 6-7). Lavez bien les betteraves (ne les épluchez pas à ce stade).

Enveloppez-les individuellement dans du papier aluminium. Faites-les rôtir pendant 45 minutes à 1 heure (le temps dépend de leur taille) jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laissez refroidir, puis pelez-les facilement et coupez-les grossièrement en dés.

Pendant le rôtissage, épluchez et émincez l'oignon. Épluchez et râpez finement le gingembre.

Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile. Faites suer l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le gingembre râpé et laissez cuire 1 minute.

Ajoutez les dés de betterave rôtie, le bouillon de légumes, le lait de coco et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez. Portez à ébullition, puis laissez mijoter 5 minutes. Retirez du feu et mixez le tout au mixeur plongeant ou dans un blender jusqu'à obtenir un velouté très lisse et homogène.

Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Si le velouté est trop épais, ajoutez un peu de bouillon ou d'eau.

Servez chaud ou placez au frais et servez glacé. Garnissez de graines de sésame ou d'un tourbillon de crème de coco.



décoratif majeur dans les plats. Nutritionnellement, elle est une excellente source de vitamine B9 (folates) et de manganèse. Elle est riche en antioxydants, notamment les bétacyanines qui lui donnent sa couleur et sont reconnues pour leurs effets bénéfiques. Sa teneur en nitrates naturels est également associée à l'amélioration de la circulation sanguine. C'est un légume peu calorique et riche en fibres.



## NOUVELLES DE LA FERME

### LE RETOUR DES OEUFS

Après de longs mois d'attente, et de nombreuses mesures prises pour leur proposer des conditions de vie toujours meilleures. Cela fait maintenant 10 jours que la production a donné de bons signes en augmentant doucement. J'ai préféré taire la chose dans le bulletin de la semaine passée pour ne pas vendre la peau de l'ours trop tôt, mais avec une semaine de recule, je suis fier de vous annoncer que les pontes ont repris. Nous sommes encore loin du rythme hebdomadaire attendu au vue du cheptel de la ferme, mais en 10 jours la production à plus que doublé. D'ailleurs vendredi dernier, j'ai pu mettre





**CETTE  
SEMAINE**

**Pâtes sèches  
Tagliatelles**

**Pâtes fraîches  
Tagliatelles basilic**



dans quasiment tous les paniers la quantité d'oeufs commandée. Je ne suis pas encore certain de pouvoir le faire pour tous la semaine à venir, mais je n'en serais pas loin. Espérons maintenant que malgré un temps qui n'est pas favorable aux pontes, la quantité d'oeufs récoltés poursuive son ascension.

### LES ORANGES SONT LÀ



Ca y est, la nouvelle palette de Valence est arrivée. J'ai même pu mettre

les premières Oranges dans les paniers de vendredi.

Le stock d'Avocats était quasiment à plat tout comme les Clémentines ! Bref, il était temps que la commande arrive où il vous aurait manqué pas mal de produits.

Concernant le nouvel arrivage, les Avocats sont de la variété Haas, ils sont bien plus petits que les précédents, ce qui fait que vous en aurez 2 pour 1. Ne soyez pas étonnés. Les Clémentines aussi sont d'une nouvelle variété, il s'agit de la variété Oronules. Vous

### BETA VULGARIS

La betterave est une plante bisannuelle, cultivée comme annuelle pour la récolte de sa racine. Elle préfère un climat tempéré et un sol profond, léger, riche en matière organique et surtout bien ameubli, ce qui facilite le grossissement de la racine.

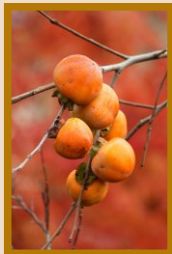
Le semis se fait généralement au printemps (d'avril à mai), directement en pleine terre. Les graines sont souvent regroupées dans des "glomérules", ce qui nécessite un éclaircissage (supprimer les plants en excès) lorsque les jeunes pousses apparaissent, afin de ne laisser qu'un plant tous les 15 à 20 cm.



La betterave a besoin d'un arrosage régulier pour éviter que la racine ne durcisse ou ne devienne fibreuse. Elle craint la sécheresse excessive. La récolte intervient environ trois à quatre mois après le semis, lorsque la racine atteint une taille satisfaisante. Les betteraves peuvent être conservées dans une cave fraîche et humide, à l'abri de la lumière.

me direz ce que vous en pensez.

### KAKIS D'ESPAGNE



Les kakis aussi de la ferme se font rares, il ne me reste que des Kakis astringents. J'ai pris quelques caisses de Kakis de Valence pour ceux qui en veulent dans leur panier. Si vous en voulez en option (2,10€ les 500g), faites-moi un retour rapidement. Ils sont très beaux !



### NOUVELLES DES CULTURES

#### SEMAINE 51

Semaine particulière que la semaine 51. En effet, je dois m'éloigner de la ferme 2 à 3 semaines à partir du 19/12, je ne pourrais donc pas fournir de panier le vendredi 19. Je propose à toutes les personnes qui veulent tout de même un panier cette semaine là de me le signaler par retour de mail, que je vous inscrive pour le

panier le mercredi.

Si tout se passe comme prévu, je reprendrai l'activité le lundi 5 janvier comme d'habitude.

### CAROTTES SORTIES



Qu'est ce que ça a été long, mais ça y est, les graines de Carottes ont germé. Comme déjà expliqué, je suis à la

recherche d'une

technique me permettant de faire plus souvent des semis techniques tels que les Carottes et autres Panais sans avoir à passer de très longues heures à les désherber. Si j'arrive à reproduire cette technique à d'autres périodes de l'année, je pourrais vous proposer de ces légumes racines plus fréquemment. Espérons que cela se confirme dans les prochains mois.



## VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

J'ai testé cette année une Betteraves très ancienne, réputée pour sa très bonne saveur mais à l'aspect déroutant. Ne vous étonnez pas si vos Betteraves ont un aspect "atypique".

#### Paniers à 11€

- des Pommes de terre
- de la Butternut
- du mesclun de Mizuna
- des Betteraves

#### Paniers à 16€

Le même contenu que le panier à 11€ avec plus de Butternut et en plus des Navets et des Radis bottes.

#### Panier à 22€

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

#### Panier à 28€

Pas de panier "gonflé" cette semaine.