

La vie à la Ferme

En attendant le printemps, les **travaux de nettoyage** et de **préparation des sols** continuent dans nos parcelles.

Les **serres** sont nettoyées, par brossage au jet d'eau, et leurs abords sont désherbés : ces deux actions ont pour but de laisser entrer un maximum de **lumière**.



Cette période est également propice à l'**épandage de fumier de cheval** qui est un mélange des déjections et de la litière usagée (paille). Celui-ci nous est généreusement offert et livré par le centre équestre La Calèche tout au long de l'année ce qui nous permet de lui laisser le temps de composer.

En effet, il faut lui laisser le temps de vieillir un peu : le fumier frais ou trop jeune contient un fort pourcentage d'ammoniaque susceptible de brûler les cultures, potentiellement des germes pathogènes et des graines d'adventices.



Par ailleurs, le processus de sa décomposition utilise énormément d'azote, ce qui pourrait se faire au détriment des légumes (« faim d'azote ») en cas d'utilisation de fumier insuffisamment décomposé. Une fois composté, le fumier de cheval a de nombreuses propriétés : grâce à sa texture riche en paille, qui se transforme au fil du temps en humus, il permet **d'amender les terres** en améliorant et en **régénérant la structure du sol**.

Il est également un **fertilisant organique naturel** de qualité : riche en potassium et en azote, le fumier de cheval libère ses nutriments lentement dans le sol. L'**azote** permet la croissance des tiges, branches et feuillage. Le **potassium** favorise le développement des fleurs et des fruits des végétaux.

En revanche, le fumier de cheval est relativement pauvre en **phosphore** qui assure quant à lui le développement des racines et la résistance aux maladies, c'est la raison pour laquelle nous devons **associer le fumier au compost** réalisé avec nos légumes abimés, épluchures de la conserverie, etc. pour obtenir ce **trio gagnant de minéraux** nécessaire à la croissance des végétaux.

Nos jardiniers épandent spécifiquement ce **fumier composté** sur les parcelles qui accueilleront prochainement des légumes exigeants en azote (tomates, aubergines, etc.).



Retour en images sur l'atelier Crêpes

Mercredi dernier, jour de la Chandeleur, Claudine, Fatma et Rodolphe, notre équipe Boutique, se sont relayés à la cuisine pour **préparer de délicieuses crêpes** réalisées avec les produits de nos partenaires locaux et offertes en dégustation à nos visiteurs : merci à tous les trois !



La recette de la semaine Gratin de chou-fleur et poireaux



Ingrédients pour 4 pers. : 1 chou-fleur, 2 gros poireaux, 50 g de farine, 40 g de beurre, 200 g de gruyère râpé, 50 cl de lait, 2 pincées de noix de muscade, sel & poivre, huile d'olive

Préparation :

Préchauffez le four à 210°C.

Détaillez le chou-fleur en petits bouquets et faire cuire 10 à 20 min dans de l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, lavez les poireaux, les émincer et faites-les fondre à la poêle avec l'huile d'olive.

Egouttez et ajoutez le chou-fleur à la poêle, faites cuire à feu vif pendant 5 min.

Ensuite préparez la béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et mélangez. Ajoutez ensuite le lait petit à petit et mélangez avec un fouet pour éviter d'avoir des grumeaux.

Puis ajoutez la noix de muscade moulue, le sel, le poivre et 70 g de gruyère râpé, mélangez.

Dans un plat à gratin, disposez le mélange chou-fleur et poireaux puis couvrez ensuite de béchamel et parsemez le reste de gruyère râpé. Mettez le plat sous le grill du four pendant 5 à 10 min pour apporter une belle coloration dorée.

Dans votre panier cette semaine

Grand panier : 1 kg de pommes de terre (chair polyvalente)*, 1 kg de carottes*, 1 chou-fleur, 800 g de poireaux, 500 g d'oignons, 1 botte de radis*, 1 botte de pourpier

Petit panier : 1 chou-fleur, 800 g de poireaux, 500 g d'oignons, 1 botte de roquette

Origine : Agriculture France / Catégorie II / Ecocert FR-BIO-01

*Ces légumes proviennent d'un maraîcher en Agriculture Biologique autre que Les Potagers de Marcoussis

Horaires ouverture Boutique : mercredi et jeudi 10 h - 18 h - vendredi 10 h - 19 h - samedi 9 h30 - 13h
Retrait des Paniers à la Ferme : vendredi 12 h - 19 h - samedi 10 h - 12 h30

