

# Balade Botanique : Anecdotes croustillantes chez les orchidées

Bonjour à toutes et tous,

Je vous retrouve aujourd'hui pour une amusante balade botanique. Alors que Mai est la période d'exubérance des fleurs et des herbes, une période où l'on ne se lasse pas d'admirer les prairies, j'avais envie de vous emmener voir une famille de plante très particulière : les *orchidaecae* ou orchidées sauvages.

Nous avons souvent l'image que les orchidées sont des plantes exotiques que nous ne pouvons trouver que dans nos intérieurs. Les connus [phalaenopsis](#) en sont le caricature même. Cette image cache la vérité : les **orchidées sont partout** et se retrouvent à l'état sauvage même chez nous. Et l'orchidée est une plante qui cache son jeu car elle s'accompagne de nombreux anecdotes tout à fait croustillantes.

Alors que Mai est (presque) leur meilleure période de l'année pour les voir, je voulais vous emmener les rencontrer et évoquer ces quelques anecdotes ☐



« Colonie » d'Orchis Pourpres et Orchis Militaires en Aveyron – Mai 2024

## Une histoire de tubercule

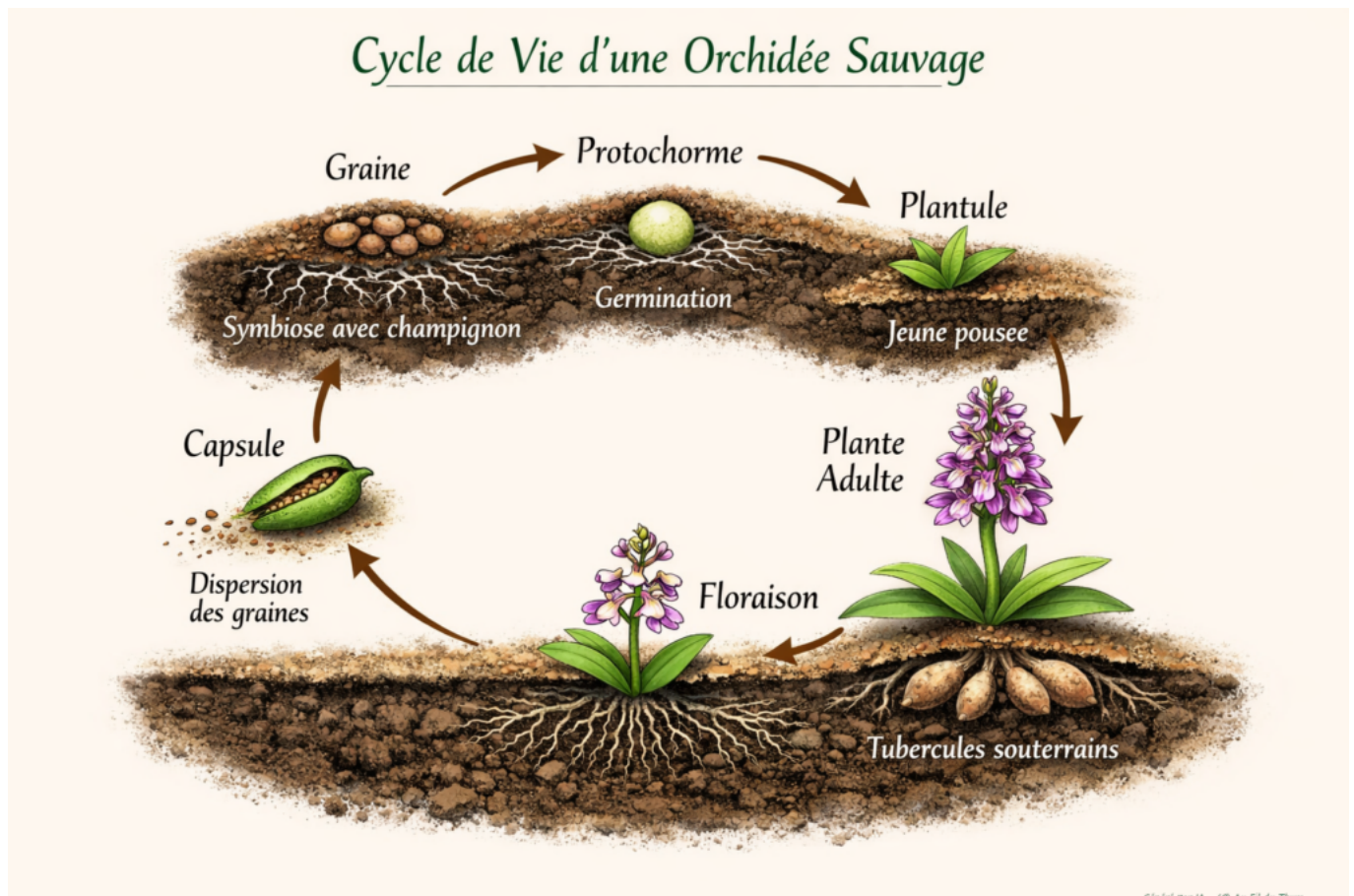
Loin d'être exotiques, les *orchidaceae* sont des plantes que nous trouvons souvent en Europe. En France, on recense autour de **160 variétés différentes**, du Nord au Sud. Si savez regarder, même vous aurez tôt fait d'en trouver.

Bref, un des signes distinctifs des orchidées dans le monde végétale n'est pas tant l'allure de leurs fleurs, et plutôt deux caractéristiques qu'on ne soupçonne pas :

1- Ce sont des des plantes qui passent passent **la plupart de leur temps sous forme de tubercules**. Le mot « orchis » est d'ailleurs mot latin dérivé du grec ancien ὄρχις / *órkhis* ou... « [testicule](#) ». Pour l'anecdote histoire, le tubercule d'orchidée a longtemps été prisé par ces Messieurs dans l'espoir d'apporter quelques vigueurs.

2 – Ce sont des plantes sont capables de pousser que si et seulement si elles sont **colonisées par un champignon mycorhizien** spécifique. En fait, les graines d'orchidées sont très petites, sans réserves nutritives, au point où elles sont appelées *semences poussières* ». Elles ont besoin d'un champignon pour aller chercher et fournir le sucre nécessaire à la formation d'un petit bulbe puis d'une plantule. (cf. cycle de vie illustré en dessous)

De cette dernière caractéristique vient que fait que les orchidées sauvages ne poussent que dans des endroits où **le sol n'est pas trop retourné et où les champignons peuvent se développer**.



Cycle de vie d'une orchidée (généralisé par IA)

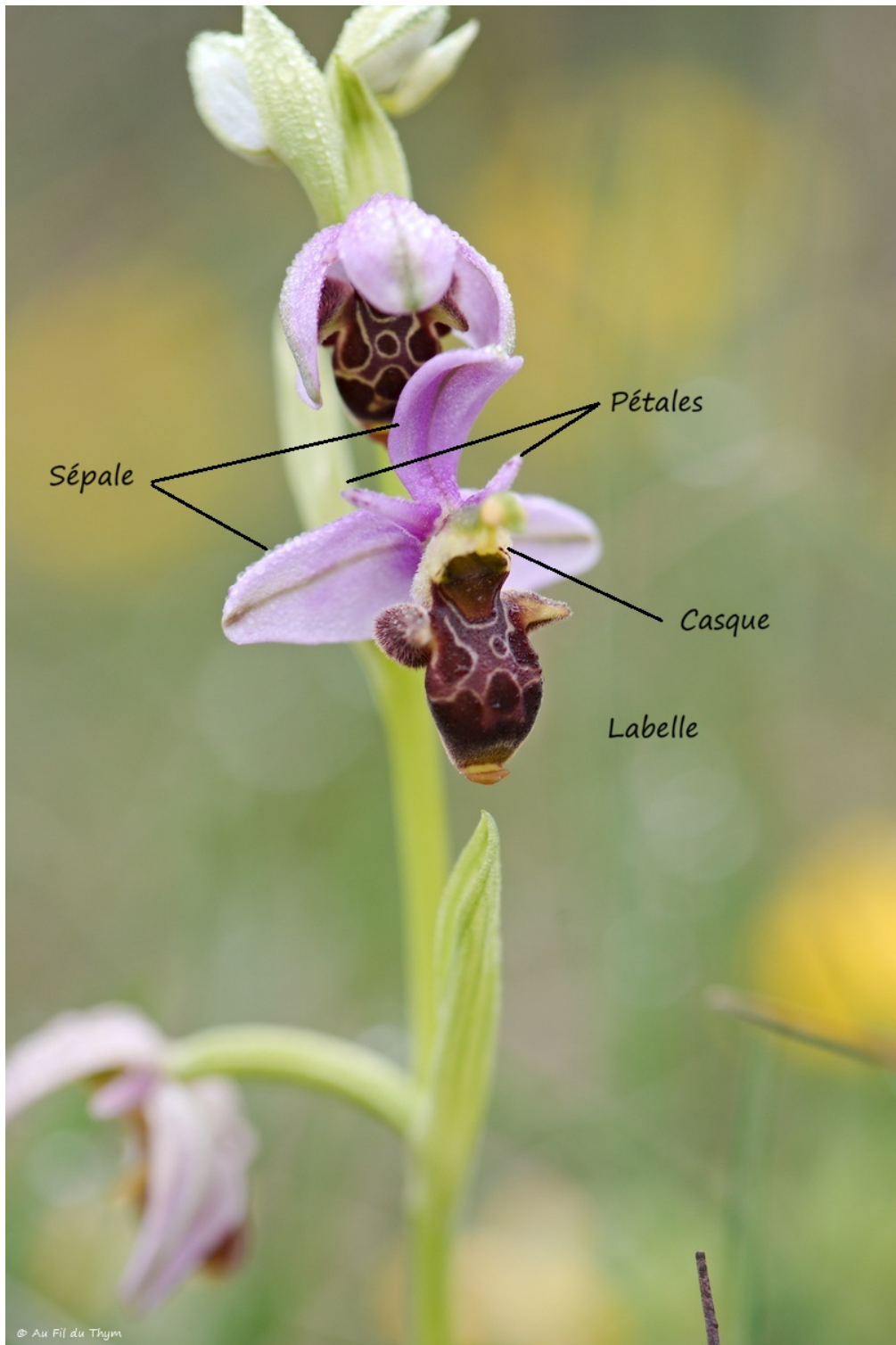
---

## Une forme particulière

Nous avons discuté de vue, parlons de forme. Vous l'avez peut être remarqué a forme des fleurs d'orchidée est ultra spécifique dans le monde végétal. A tel point que cela conduit à la formation d'un vocabulaire botanique spécifique.

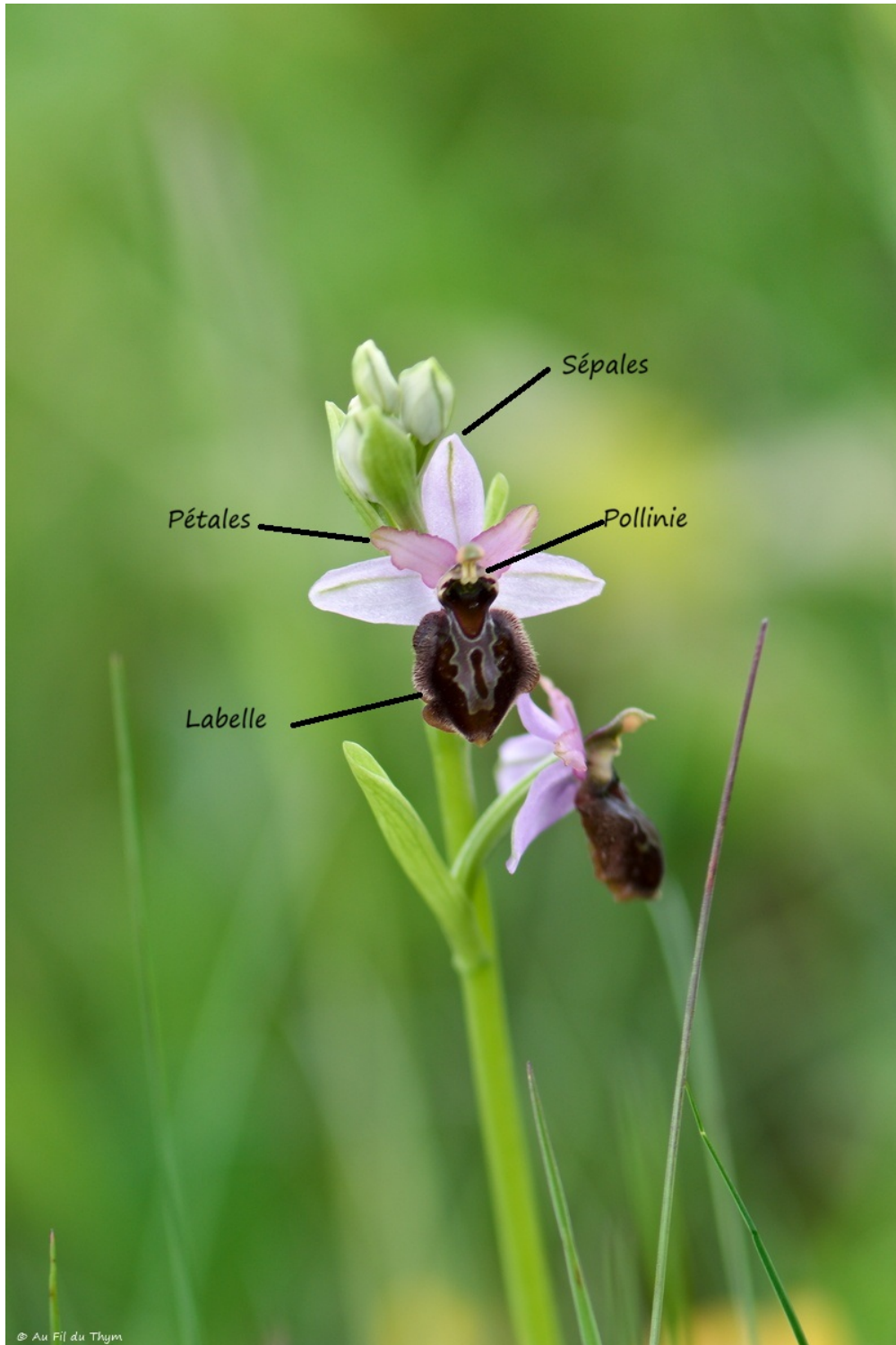
Une fleur d'orchidée est donc constitué en général de :

- **Trois** sépales (i.e. pétales extérieurs) parfois regroupés, plus ou moins larges
- **Trois pétales** dont **deux latéraux** « simple » et un pétale transformé dit **labelle**, qui est souvent très variable en forme, taille et couleur.
- **Un éperon nectarifère** chez de nombreuses espèces (Orchis, Anacamptis, Dactylorhiza), qui attire les pollinisateurs par une récompense sucrée. Cet éperon peut être dressé chez l'Orchis Mâle (devinez pourquoi ce nom □ ou plus enroulé autour du pédoncule de la fleur (chez l'Orchis Moustique par exemple).
- **La pollinie**, une **masse compacte de pollen**, transportée en bloc par les insectes. Chez certaines orchidées, cela « pendouille » au dessous du casque et peut se voir en s'approchant bien.



© Au Fil du Thym  
Ophrys bécasse – Mai 2025





Ophrys de l'Aveyron – Mai 2025

## Des stratégies de pollinisation machiavéliques

Un des enjeux primaires d'une plante, après la survie, c'est de s'assurer de la présence des générations suivantes. Pour cela, les plantes à fleurs – dont les orchidées – ont besoin de pollinisateurs et déploient diverses stratégies pour les attirer et transporter le pollen de fleur en fleur. Vous pouvez d'ailleurs retrouver tout un [billet de balade botanique dédié](#).

Les orchidées sauvages sont célèbres pour leurs **mécanismes basés sur la manipulation des insectes...** qui vous feront regarder les orchidées autrement.

Venez, nous les passons en revue ☐

- **Stratégie 1 : Faciliter la vie à l'insecte**

Commençons par une stratégie gentille. Pour butiner une fleur, l'insecte doit idéalement se situer dans une situation confortable. Afin d'assurer ce confort, certaines variétés d'*Oprhys* comme cet *Oprhys sillonné* ont développés de larges labelles servant de plate forme d'atterrissage et de repos. L'insecte a tout loisir d'aller chercher tranquillement le pollen



© Au Fil du Thym  
Ophrys sillonné – Mai 2025

- **Stratégie 2 : Offrir le couvert (nectar)**

La récompense est toujours une grande source de motivation pour l'effort, en

particulier une récompense douce et sucrée. Certains **Anacamptis** ou **Dactylorhiza**, forment dans leur éperon du nectar sucré. Les insectes doivent se glisser profondément dans la fleur pour le consommer, ce qui assure le dépôt ou la récupération du pollen sur le poil.



*Dactylorhiza sambucina* (Orchis sureau) – Mai 2025

- **Stratégie 3 : Offrir le gîte**

Cette stratégie est la spécificité des *sérapia*. Ces plantes ont soudé leurs pétales et sépales pour former des cavités protectrices dans lesquelles les insectes et en particuliers les osmies peuvent se blottir la nuit. Pendant leur repos, elles auront tôt fait de se frotter au pollen, et l'emporter au petit matin. Si vous croisez des sérapia tôt le matin, n'hésitez pas à regarder, ils ont souvent un locataire (cf. photo).



Sérapia Langue – Mai 2026

#### • Stratégie 4 : Mimer la femelle

Regards chastes s'abstenir de lire. ☐

C'est ici une des stratégies les plus élaborées du monde végétal : certaines orchidées imitent **l'apparence, la texture et même l'odeur** d'insectes femelles pour attirer les mâles. Les *Ophrys apifera* (orchis abeille) attirent par la forme du labelle (et l'odeur de la plante) les abeilles solitaires. Croyant rencontrer une femelle bien disposée, les abeilles font leur petite affaire sur la fleur et en passant accrochent les pollinies.

Vous retrouvez ce comportement dans la plus part des *Ophrys*, où orchidées avec ce labelle si riche de forme et de couleur. Certaines poussent le bouchon jusqu'à avoir de doux poils sur le labelle, comme les *Ophrys araignée*, histoire de ne pas faire les choses à moitié.



Ophrys abeille – Juin 2024



Ophrys araignée (avec poils sur le labelle) – Mai 2024

---

## Une Nature exigeante

Revenons à quelques considérations un peu plus sérieuses pour évoquer la diversité des orchidées sauvages.

Comme nous l'avons vu au début de la balade, les orchidées ont besoin d'un champignon particulier pour pouvoir germer et se développer. Cela conduit à des besoins en termes de qualité de sol très spécifiques et donc différentes écologies selon les espèces. Nous pouvons par exemple retrouver

- Des orchidées sauvages associés aux **milieux ouverts et plutôt secs** : C'est le cas de nombreux Ophrys et Orchis, ou encore, qui poussent dans des sols secs (i.e. où l'eau ne stagne pas), très exposés au soleil. Un exemple se trouve sur le plateau du Guilhaumard dans l'Aveyron, les

Corbières, ou encore les coteaux secs de Simorre dans le Gers.



Plateau du Guillhaumard, mai



Ophrys peint



Orchis brûlé



## Orchis Aymonni

- Des orchidées **des milieux humides**, comme les **Anacamptis à fleurs lâches**, que l'on peut retrouver en nombre dans les prairies inondées du Gers ou de la haute Garonne



- Des orchidées plutôt **de milieux forestiers**, préférant la fraîcheur et l'ombre. On peut retrouver dans cette catégorie les Céphalantères, Listère, Neotties, aux couleurs plus discrètes, dénichables dans différentes forêts du Sud.



Céphalanthère



Listère



© Au Fil du Thym

Néottie

Et il me faudrait évoquer aussi certaines orchidées **endémiques** c'est à dire localisés à d'uniques régions de France. Le plus bel exemple que j'ai à mon « tableau de chasse » est [l'Orphys de l'Aveyron](#), qu'on ne trouve, comme son

nom l'indique, que dans ce département, dans quelques coins bien secs et exposés (et qui porte des poils sur son labelle ...) . Il en est ainsi pour d'autres variétés qu'on ne rencontre qu'en Corse, dans le bassin méditerranéen, etc...



---

Et voilà. J'espère que cette balade botanique au pays des orchidées vous aura amusé, intrigué, donné envie de découvrir les orchidées sauvages par chez vous. ☐

Je vous souhaite une bonne journée ☐

---

# Lasagnes aux blettes et chorizo

Bonjour à tous,

A grand week-end en famille, grands plat, et celui-ci satisfera la règle avec à la fois gourmandise et originalité.

Les week-end de début mai sont toujours ceux où j'installe le potager d'été : tomates, courgettes, concombres, aubergines, poivrons. Semis de haricots s'ils ont été coopératifs et aménager les derniers trous pour les fleurs compagnes encore en semis. Qui dit installation dit aussi grand nettoyage des herbes folles qui s'étaient installés sur le début de printemps et retrait des anciens légumes. Certes, il m'arrive de laisser quelques poireaux en place pour leur magnifiques fleurs violettes. Je suis moins tolérante sur les [blettes](#) qui s'étaient bien vite. Et cueillette de blette, dit, recette aux blettes.

La blette est un excellent (et peu onéreux) remplaçant des épinards dans les recettes. Elle se manie néanmoins avec un peu plus de retenue en quantité car vite terreuse. L'utiliser dans des lasagnes coulait donc de source. Pour la suite, mes gourmands adorant le chorizo, c'était l'associé de rêve. Et voici donc ce plat généreux, dans une sauce béchamel légère,. Seule la taille du plat a fait qu'il en est resté car les assiettes ont été généreuses et se sont resservie. Mes gourmands se sont régalés de ce plat à la fois crémeux et piquant doux, avec la blette qui apporte une note végétale. Ils adoreront toute itération sur mai ou les années d'après.

En attendant, je voulais partager la recette de ces lasagnes chorizo blette avec vous. Elles peuvent peut être vous inspirer. Bonne journée !

- Lasagnes aux blettes -  
et chorizo



## Recette : Lasagnes blettes et chorizo

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 30 min (garniture) + 25 min (cuisson au four)

### Ingrédients

Pour 4 personnes :

Pour la garniture des lasagnes :

- environ 250 g de feuilles de lasagnes
- 200 g chorizo (doux ou fort, selon vos goûts)
- 600 g blettes (feuilles et côtes)
- 1 oignon
- 2 gousses ail
- 1 cuillerée à soupe huile d'olive
- Sel & poivre

Pour la béchamel :

- 500 ml de lait
- 20 cl de crème légère
- 40g de maïzena
- 30 g de beurre
- 1 cuillerée à café de paprika
- sel, poivre, noix de muscade.
- 120 g d'emmental

### Réalisation

#### Étape1 : Préparation de la garniture des lasagnes

- Lavez les blettes. Séparez les feuilles des côtes puis émincez les deux. Rincez bien le tout.
- Blanchissez les feuilles 1 minute dans de l'eau bouillante salée et les côtes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez, salez, poivrez et réservez.
- Épluchez puis hachez l'oignon et l'ail. Coupez le chorizo en rondelles puis en quart.
- Faites revenir l'ail et l'oignon dans un peu d'huile. Ajoutez le chorizo coupé et faites griller. Réservez.

- Dans une casserole, préparez la sauce blanche : Mélangez le lait, la crème, la maïzena, sel, poivre, paprika puis faites chauffer à feu doux jusqu' ce que cela prenne.

## **Etape 2 : Dressage et cuisson**

- Si vous utilisez les plaques de lasagne sèches, faites les tremper quelques minutes dans de l'eau tiède.
- Dans un plat à four, placez couche de feuille de lasagnes, une de blette, chorizo, sauce blanche. Itérez une fois et terminez par une bonne épaisseur de sauce.
- Répartissez l'emmenthal râpé ou en lamelles
- Enfournez pour 25- 30 minutes environ à 180°C

## **Astuces :**

- Répartition des ingrédients : blettes et chorizo en deux fois, béchamel en 3 fois.
- *A l'avance.* Vous pouvez tout à fait préparer et cuire ce plat à l'avance et le réchauffer au moment de la dégustation.
- *Variante :* pour une version sans viande, remplacez par du fromage de chèvre.



Lasagnes aux blettes et chorizo

## Merlu au four, citron, livèche

Bonjour à toutes et tous

Je vous retrouve ce soir pour une recette familiale, peu onéreuse et vraiment savoureuse.

L'instabilité internationale et la montée des prix à la pompe a plutôt tendance à nous rendre prudents coté budget. Côté déplacements, j'apprécie vivement avoir la possibilité de télétravail pour réduire la facture. Sans aller jusqu'au serrage de ceinture, on décale les achats non prioritaires et non fait attention aux courses du quotidien. Et vous ?

Côté courses, réflexions budgets se portent surtout sur les rayons viandes et poissons, surtout cette dernière catégorie. Le Gers est quand même assez loin de la mer et les prix des poissons sont parfois excessifs. Il y a une exception : les poissons entiers : Dorades, maquereaux ou merlus.. Pour qui sait passer un peu plus de temps que le simple « revenu à la poêle », on peut obtenir de très bons plats.

La recette du jour a été réalisée à cette occasion: Nous avons trouvé un joli merlu entier, quelques citrons, des oignons rouges. Cela intuitait le

poisson au four. Pour la petite touche de parfum (voire « au fil du Thym » comme dirait mon Mari ☐ ) j'ai ajouté de la livèche du jardin (cf. 1). Au final, la dégustation a vraiment satisfait tous mes gourmands. Avec la cuisson au four dans une sauce, le poisson se parfume et est moelleux. La sauce dans le plat est directement « dégustable » avec le poisson. Si citron et vin blanc sont des parfums typiques, la livèche apporte son petit « je ne sais quoi » proche du céleri tout à fait agréable. Adjugé dégusté avec un peu de riz en accompagnement.

J'avais donc envie de partager la recette de ce merlu au four, citron, livèche avec vous, pour vous inspirer sur la cuisine peu onéreuse. Vous trouverez aussi plusieurs astuces pour remplacer merlu et livèche dans les astuces. J'espère que cela vous donnera des idées. Bonne journée !

- Merlu au four -  
Citron et Livèche



## Recette : Merlu au four, citron, livèche, vin blanc

Saison de la recette : Avril – Juillet

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

### Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 merlu (ou merluchon) de 600g à 800g (2)
- 1 citron
- 2 oignons rouge
- 1/2 verre de vin blanc (100 ml)
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de livèche (cf. 1)
- huile d'olive
- sel, poivre

et 1 plat à gratin bien large

### Réalisation

- Vérifiez bien que le merlu est proprement vidé/nettoyé par votre poissonnier, ou n'oubliez pas de le demander lors de l'achat. Rincez le avant de le cuisiner.
- Coupez le citron en tranches, puis répartissez des moitié de tranches de citron au centre du merlu. Placez 2 feuilles de livèche au centre. Poivrez légèrement
- Épluchez puis émincez les oignons.
- Dans un plat à gratin suffisamment large pour contenir le poisson, répartissez les oignons. Disposez le merlu dessus, vin blanc, livèche
- Versez un petit filet d'huile d'olive.
- Enfournez pour 25 minutes environ à 180°C. Vérifiez la cuisson avant de servir. Salez et poivrez dans l'assiette.

Servez chaud le jour même, et gardez la chair du poisson restante pour la consommer froide le lendemain.

### Astuces :

- (2) La recette est déclinable avec d'autres poissons blancs entiers. Vous pouvez par exemple la réaliser avec des « queues de cabillaud » des

gros tronçons de cabillaud que l'on trouve souvent à prix cassés (et boudés par les clients), ou des saumonettes (moins fréquentes) ou des dorades.

- (1) La livèche est une plante potagère (oubliée), vivace, qui est beaucoup utilisée dans les terroirs slaves pour parfumer les plats. Elle apporte un parfois de céleri. Si vous n'en possédez pas, remplacez par des branches de céleri branche.
- Accompagnement : Du riz, des pommes vapeurs conviennent bien. Côté légumes, vous pouvez opter pour une poêlée de courgette en saison, ou une fondue de poireaux.



Merlu au four, citron, livèche, vin blanc

---

## [Randonnée : Boucle des crêtes du Villamblard \(Dordogne\)](#)

Bonjour à toutes et tous,

Ce matin, jour férié oblige, j'aimerais vous retrouver pour vous emmener en

promenade sur une jolie randonnée de Dordogne. Pour l'anecdote, avec de la famille du côté de Bergerac, il n'est pas rare que ma petite famille et moi-même profitons des ponts de mai pour une escapade de quelques jours. Si le beau temps est au rendez-vous, l'occasion offre aux motivés et moi-même l'occasion d'une voire deux sorties randonnées à proximité. Comme celle-ci.

**Villamblard** est une petite commune située au nord de Bergerac et située dans une zone très vallonnée, de forte richesse géologique. Cette diversité a permis à l'office du Tourisme (ou la Mairie ?) d'aménager une [belle boucle de randonnée](#), entre collines et crêtes. L'année dernière donc, un beau matin de début Mai, nous sommes partis faire cette promenade. Je ne vous cacherais pas que, clairement, elle nous a beaucoup plu : bonne longueur, pas d'excessive pente, une grande diversité des paysages entre plaines, forêts, prairies et points de vue.

J'avais donc envie de partager avec vous les photographies prises lors de cette randonnée. J'espère qu'elles vous permettront d'en profiter autant que nous. Bonne journée ☐

---

Nous nous retrouvons donc au petit matin à Villamblard, au panneau du point de départ de la randonnée. Il est 9H du matin, il fait bon, le soleil au rendez-vous, le printemps bat son plein. Tout annonce une bonne journée. Nous attaquons la montée que nous voyons au loin.



Le début du chemin donne clairement sens à cette notion de boucle des crêtes,

car nous grimpons sur les crêtes des collines. Rapidement la route se restreint, la nature prends ses aises.



Nous arrivons sur le dessus de la coline, avec un large point de vue sur la campagne perigourdine



Les panneaux nous indiquent aisément la route. Nous bifurquons en forêt.



Forêt qui ne perdure que quelques minutes pour faire place à un « champ » de

fougères. En faisant quelques pas, nous comprenons qu'il ne s'agit pas d'un feu mais d'une coupe rase de la forêt. Les pins autour nous informent que la parcelle doit être cultivée pour son bois.



Quel cette image de plaine rase ne vous trompe pas, au sol, le bal du printemps a lieu et je découvre de nombreuses petites fleurs comme ces véroniques officinales.



Le chemin descend dans les bois, où nous retrouvons un large chemin carrossable.



Nous rejoignons une grande route, y faisons un bon kilomètre, avant de bifurquer vers une prairie.



Dans la partie sèche de la prairie, je découvre avec plaisir des orchis peintes  
□



Et tout à chacun s'émerveille du tableau champêtre offert par le lin et les graminées



Nous grimpons dans la forêt et remontons vite sur les crêtes. Au loin, les crêtes sur lesquelles nous avons débuté la randonnée.



Nous nous enfonçons en forêt. Avec les feuilles de printemps, elle arbore de jolies couleurs claires et une exubérance de vie. Les amateurs de plantes repèrent les châtaigniers et lancent une discussion sur les futures recettes d'automne.



Nous avons monté, nous redescendons dans une petite vallée traversée par un rû.



Et retrouvons la forêt claire (juste en face).



Une dernière montée nous ramène sur les crêtes, que nous allons arpenter pour

une bonne demi-heure.



Les grandes prairies des crêtes ne sont pas toutes vides d'habitantes ☐



Et sur les zones bien sèches et exposées, je découvre avec satisfaction quelques « bancs » de sérapia à langue :



Quand je vous parle de bancs ☐



La dernière descente nous ramène dans une forêt, plus sombre car située sur le versant sud. Il est près de midi, la fraîcheur de la forêt est agréable en ces dernières centaines de mètres



Sur le bord d'un des chemins, une petite surprise m'attends avec une [Céphalanthère à longues feuilles](#), de la famille des orchidées sauvages.



Et nous arrivons bientôt au centre de Villamblard, à la fin de la randonnée. Nous avons passé plus de trois heures dehors (dont facile 2H30 à refaire le monde, chacun est content de la promenade et de la compagnie. Il est temps de rentrer.



## Informations pour (re)faire la randonnée

- Trace GPS disponible sur [Guide du Périgord](#)
- Comptez 3H-3H30 pour l'effectuer
- La randonnée ne présente pas de grandes difficultés : cela « monte et cela descend » mais les pentes sont moyennes et les chemins larges.

## [Canistrelli \(biscuits corses\)](#)

Bonjour à toutes et tous,

En ce début de week-end, j'aimerais vous retrouver pour une recette qui est une valeur sûre pour vos goûters ou pauses gourmandes du moment. Si vous aimez les biscuits, vous serez séduite.

Partir à la recherche des recettes de nos régions est une « activité détente » qui m'amuse beaucoup. J'adore dénicher ces anciennes ou moins anciennes recettes qui font la gastronomie locale et transportent les saveurs de nos lieux. Certaines de ces recettes sont peu connues et méritent d'être

re-trouvées. D'autres survivent dans les siècles et se retrouvent encore sur les étals de nos marchés ou des petits magasins. Un exemple est les **canistrellis**, biscuits secs corses. D'après la légende, ces biscuits nous viennent du moyen âge, de l'époque où les bergers les emportaient pour leurs transhumance. Ces biscuits étaient réalisés la semaine sainte, bénis le Jeudi Saint à Calvi, puis distribués. En pratique, ce sont biscuits très secs, très parfumés au vin blanc, et parfois à l'anis.

Le printemps étant une saison où nous sommes souvent dehors de longues heures, emporter des biscuits secs ou un grignotage est une habitude. Vous devinerez donc que cela « coulait de source » de tester ces canistrellis de voyage. La réalisation est à vrai dire extrêmement rapide et limite enfantine. Une pâte, on étale, on découpe, direct au four. Côté dégustation, ils sont vraiment spécifiques mais vraiment excellent. Le vin blanc apporte beaucoup de parfum, l'anis un grain qui croque sous la dent. Si vous appréciez les biscuits plutôt moelleux, il faudra certainement les tremper dans un thé ou café. Et si vous appréciez le croquant, vous les adorerez tels quels.

Cela me fait donc plaisir de relayer ici la recette traditionnelle, [trouvée sur ce site](#) . Vous pourrez varier le parfum (anis, citron, nature, ...) selon vos préférences. J'espère que cela vous inspirera. Bonne journée !

- Canistrelli -



## Recette: Canistrelli – Biscuits corses

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

### # Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes

- 250 g de farine
- 60 ml d'huile neutre (tournesol)
- 80 g de sucre
- 80 g de vin blanc
- 1/2 sachet de levure chimique

### # Réalisation

- Disposez l'ensemble des ingrédients dans un saladier. Mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse (un peu collante).
- Parsemez votre plan de travail d'un peu de farine, puis étalez y la pâte au rouleau jusqu'à ce qu'elle ai une épaisseur d'un centimètre.
- Découpez y des rectangles ou des losanges à l'aide d'un couteau ou d'une roulette
- Disposez les biscuits sur une plaque de cuisson four recouverte d'une feuille de cuisson.
- Enfournez pour 10 minutes à 180°C, puis 10 autres minutes à 150°C

Conservez dans une boite métallique ou un pot en verre.

### # Astuces

- Cette recette est idéale pour finir les fonds de vin blanc. D'ailleurs, si vous arrivez à piquer un fond de vin blanc fruité, cela n'en sera que meilleur. ^^
- Ces biscuits se conservent aisément 2-3 mois.



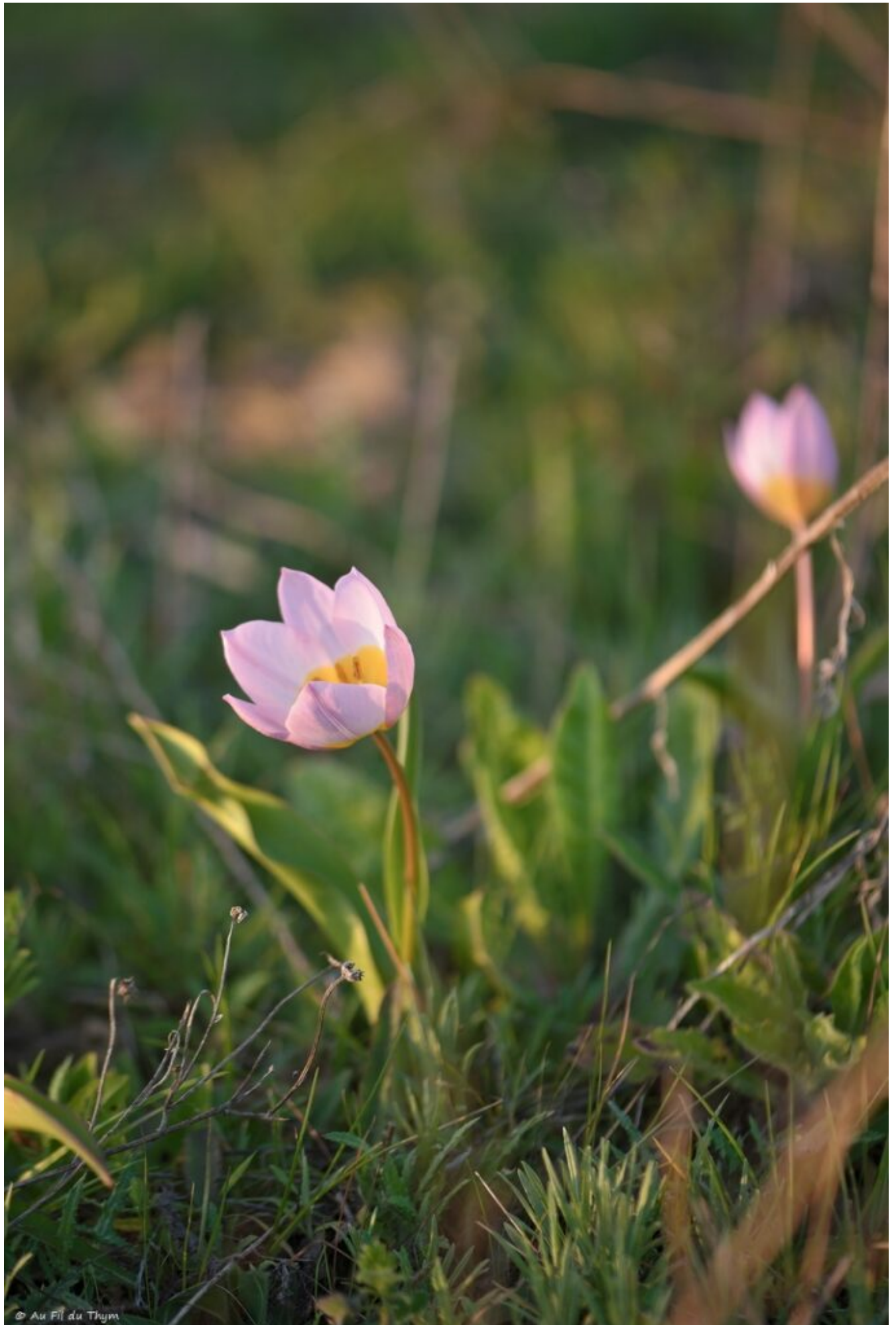
## [Le printemps au jardin](#)

Bonjour à toutes et tous,

Le printemps avance dans la Nature et le Jardin, offrant jour après jours de nouvelles raisons de s'émerveiller. Les bulbes se succèdent, les arbres se parent peu à peu de fleurs éphémères, les couleurs envahissent les champs. Alors que nous arrivons vers la mi printemps, je ne résiste pas au plaisir de partager avec vous quelques photographies prises dans mon jardin.

### **# Tulipes**

J'ai une passion pour les tulipes « non conventionnelles », des variétés botaniques ou plus proches des versions sauvages. Après de nombreuses plantations, le résultat c'est vu dans le jardin





Autres admirables variétés, les flamboyantes tulipes perroquet, plus tardives





## # Verger

Mes vergers sont une immense source d'émerveillement floral. Abricotiers pêcheurs ouvrent le bal, suivi des poiriers, pruniers, cerisiers et en dernier les pommier. Depuis mi février, les balades deviennent incontournables..



Pêcher



Nashi



Cerisier



Poirier



Pruniers



Nashi



Cerisier



Cerisier

Ce sont les avant derniers à fleurir : mes pommiers terminent presque le bal du verger





## # Spirées

Avec le temps, je me suis constituée une collection de spirées. Bien que jeunes, elles offrent d'exceptionnels bouquets de fleurs blanches





## # Benoites

Dans les espaces forestiers, j'ai planté l'année dernière plusieurs plants de benoite (Geum), qui offrent aujourd'hui de vives fleurs aux pétales de velours





## # Lilas

Pour finir, un petit plaisir pour la maison avec ce bouquet de lilas.. que vous retrouverez sur certaines photos de cuisine du site ☐



---

## [Haricots blancs mijotés aux légumes](#)

Bonjour à toutes et tous,

Après une semaine estivale, la météo va nous ramener au printemps avec quelques jours de pluie et de température plus raisonnable. Alors je vous propose une recette réconfortante et de saison.

Je trouve que début Avril est toujours un mois où il faut être un peu imaginaire côté plats, et en particulier veggie : On se retrouve en fin de saison d'hiver nombreux à nous être lassés des poireaux et des carottes qui ont accompagné currys et gratins. Il fait parfois un peu trop frais pour s'orienter entièrement sur les salades-repas. Et si jamais le printemps est là, l'appel de la sortie au soleil se fait sentir, nous invitant à passer moins de temps en cuisine.

C'est là que j'apprécie les plats « qui se préparent quasi tous seuls » comme les mijotés de **légumineuses**. Comme pour les plats de viande en sauce, il y a un côté, vous préparez tout, vous mettez dans une casserole et vous laissez faire. Royal. La recette du jour est dans ce thème. A vrai dire, je l'ai tentée un jour sans trop de conviction pour vider le panier de légume et son reste de carottes, poireaux, blettes. Pour les légumineuses, j'ai opté pour les haricots tarbais, nos haricots blancs « locaux ». Le résultat a été surprenant car agréablement bon. Les légumes s'accordent avec les haricots blancs et forment une « sauce » parfumée. Les haricots blancs apportent douceur et mâche. C'est un plat simple, savoureux, et clairement une valeur sûre à connaître.

J'avais donc envie de partager cette recette de haricots blancs aux légumes. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !



- Haricots blancs mijotés aux légumes -

## Recette : Haricots blancs mijotés aux légumes

Saison de la recette : Novembre à Avril (inclus)

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1 heures environ (dépend du type de haricots blancs)

### Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 250 g de haricots blancs secs (\*)
- 2 carottes
- 2 oignons
- 6-8 feuilles de blette
- 1 gros poireaux
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni (ou une feuille de laurier et une branche de thym)
- Sel et poivre

### Réalisation

- Au besoin, faites tremper les haricots blancs pendant une nuit.
- (cf. 1) Si vous utilisez des gros haricots (tarbais,..) Faites précuire les haricots blancs une demi heure dans de l'eau bouillante salée. Égouttez.
- Épluchez l'oignon, retirez le pied puis émincez le. Lavez les carottes, pelez les, et coupez les en dés. Lavez le poireau, retirez le pied, les feuilles dures et coupez en rondelles fines. Lavez les blettes et détaillez les feuilles en lamelles.
- Dans une sauteuse ou une casserole large, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive puis faites y revenir oignons, carottes, poireaux à feu vif pendant 3-4 minutes.
- Entre temps, blanchissez les feuilles de blettes 1 minute dans de l'eau bouillante. Égouttez et réservez.
- Ajoutez les haricots blancs, les blette, la gousse d'ail, bouquet garni, et ajoutez de l'eau à ras. Portez à ébullition et couvrez.
- Laissez cuire jusqu'à ce que les haricots soient bien tendres, minutes puis découvrez sur les 10-15 minutes de fin de cuisson afin de faire évaporer l'eau en excès.
- Retirez le bouquet garni, salez et poivrez avant de servir.

### Astuces

- *Sur la durée de cuisson des haricots blancs* : (\*) La durée de cuisson des haricots blancs secs dépend de leur taille : pour de petits haricots blancs, la précuisson d'une demi heure n'est peut être pas nécessaire (ex : cocos). Pour de gros haricots (ex: tarbais), il faut prévoir une la pré cuisson. Pour être sûr de vous, consultez les temps de cuisson indiqués sur le paquet.
- *A l'avance* : Vous pouvez préparer ce plat à l'avance et le consommer dans les 48H. Il peut également se congeler.
- *Variantes* : Ce plat étant un plat « vide panier de légumes », vous pouvez tout à fait adapter les légumes au contenu de votre panier : fleurettes de chou fleur ou de brocolis, dés de patate douce, dés de navet... Si vous n'avez pas de poireaux, pensez à ajouter un cube de bouillon de légume dans la préparation pour assurer le goût de la sauce.



Haricots blancs mijotés aux légumes (de fin d'hiver)

### A découvrir aussi

Pour compléter le repas, des idées d'entrées de saison :

- [Oeufs mimosa aux herbes](#)
- [Salade de fenouil, maïs, carvi](#)
- [Salade de céleri branche, pomme, noix](#)



© Au Fil du Thym

Salade fenouil maïs, carvi

---

## [Oeufs mimosa aux herbes](#)

Bonjour à toutes et tous

A la veille de Pâques, j'aimerais vous retrouver pour partager une recette gourmande, peu onéreuse, et tout à fait adaptée aux jours printaniers. ☐

On ne présentera plus les **œufs mimosa** : des œufs dur dont le jaune est préparé sous forme d'une crème riche et savoureuse avec de la mayonnaise. (Note : n'hésitez pas à lire la [page wikipédia associée](#), cela vaut le détour en terme d'anecdotes ☐ ) Ce classique de la cuisine de bistro fait – de ce que j'ai entendu dans les médias – un grand retour dans les restaurants avec des variantes tout aussi originales qu'imprévue. Pour moi, les œufs mimosa sont chargés de souvenirs d'enfance car ma grand mère préparait souvent en entrée pour le déjeuner de pâques. On s'en régalait aisément, par le crémeux du jaune et la texture ferme du blanc.

Une fois adulte et en cuisine, par oubli, j'en ai rarement préparé. Au grand dam de mes gourmands ou des proches car c'est une recette qui fait mouche à chaque fois (et qui est simple comme bonjour). Un peu comme tout le monde, j'y ai apporté ma petite touche perso , c'est à dire »au fil du thym » , avec quelques herbes du jardin dessus, de la mâche en accompagnement, et une pointe d'acidité dans le jaune pour casser le trop gras. Sans dénaturer la recette originale, cela donne un petit plus fraîcheur / végétal qui sied tout à fait.

J'avais donc envie de partager la recette avec vous pour vous inspirer pour votre menu de pâques ou pour toute autre occasion. La recette étant peu onéreuse, c'est un atout en cette période compliquée. ☐ J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !

- Oeufs Mimosa aux herbes -



Oeufs mimosa aux herbes

## Recette : Oeufs mimosa aux herbes

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

### # Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 oeufs (gros)
- 4 cuillerées à soupe de mayonnaise (cf. 1)
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- sel, poivre
- 2 brins de persils
- 4 brins de ciboulette
- une poignée de mâche

### # Réalisation

- Faites cuire les œufs 10 minute dans de l'eau bouillante (œufs durs). Laissez refroidir. (Note : N'hésitez pas à le faire bien en amont de la suite de la recette).
- Écalez les œufs, coupez-les en deux. Retirez délicatement les parties jaunes et placez dans un bol.
- Mélangez avec la mayonnaise, le jus de, sel poivre pour former une crème homogène.
- Garnissez les demi-blanc d'œufs de cette préparation avec une petite ouillière ou une poche à douche. (cf. 2)
- Lavez les herbes et la mâche, égouttez soigneusement. Émincez les herbes et répartissez-les sur les œufs.
- Sur un plat de service, disposez la mâche, les oeufs farcis et conservez au frais jusqu'au service.

### # Astuces

- (1) Il est évident qu'une mayonnaise maison est la plus gouteuse.
- (2) Vous pouvez remplir cette préparation avec une cuillère à café pour vous faciliter la vie (comptez 1 cuillère à café bien bombée par œufs) ou utiliser une poche à douille avec en bout crénelé pour plus de finesse de dressage.
- (3) Variante : Vous pouvez adapter les herbes à votre convenance : menthe, aneth, basilic en été..
- A l'avance : Vous pouvez préparer une demi journée à l'avance. Conservez bien au réfrigérateur.



© Au Fil du Thym

Oeufs mimosa aux herbes