

# Escapade du côté de Gresse-en-Vercors

Bonjour à tous,

Alors que les vacances de février ont démarrées pour certains ou se font attendre pour d'autres, j'aimerais vous inviter ce matin pour un petit détour à la montagne. Entre les fêtes de fin d'année, en famille, nous avons décidé de prendre quelques jours « hors de la maison » et sommes partis « de l'autre côté du Vercors », côté Isère et du côté de Gresse-En-Vercors. Lors de ces quelques jours de vacances nous (et surtout moi) avons eu l'occasion de nous promener, découvrir d'autres paysages, et -pour ma part- prendre plein de jolies photos. J'aimerais partager avec vous quelques unes de photos et des idées pour voir la montagne d'hiver et le [Vercors](#) autrement.

## A la quête du soleil levant...

Alors que mes gourmands sont plutôt des marmottes, je suis un vrai chamois guettant les premiers rayons du soleil et l'aurore. Le spectacle du soleil émergeant juste au dessus des montagnes est toujours un émerveillement. Qu'importe la fatigue et le froid matinal.

De ce côté du Vercors, j'ai eu l'occasion d'un aller presque chaque matin : une première fois pour attraper la douce lumière baignant les basses vallées. Dans le froid du matin, je la vis s'avancer s'avança ce matin là comme un voile, réchauffant peu à peu les terres endormies..





Puis deuxième matin, où je la vis illuminer progressivement les falaises de Saint Andéol. Ce matin là, perchée sur une pente avec  $-5^{\circ}$ , je suis récompensée de mes efforts en découvrant les pierres grises des falaises s'illuminer peu à peu.. Sous le soleil du mati, elles adoptèrent une teinte jaune-ocre qui n'était pas sans rappeler le Colorado. Et non, vous ne rêvez pas, nous sommes bien en Rhône-Alpes.





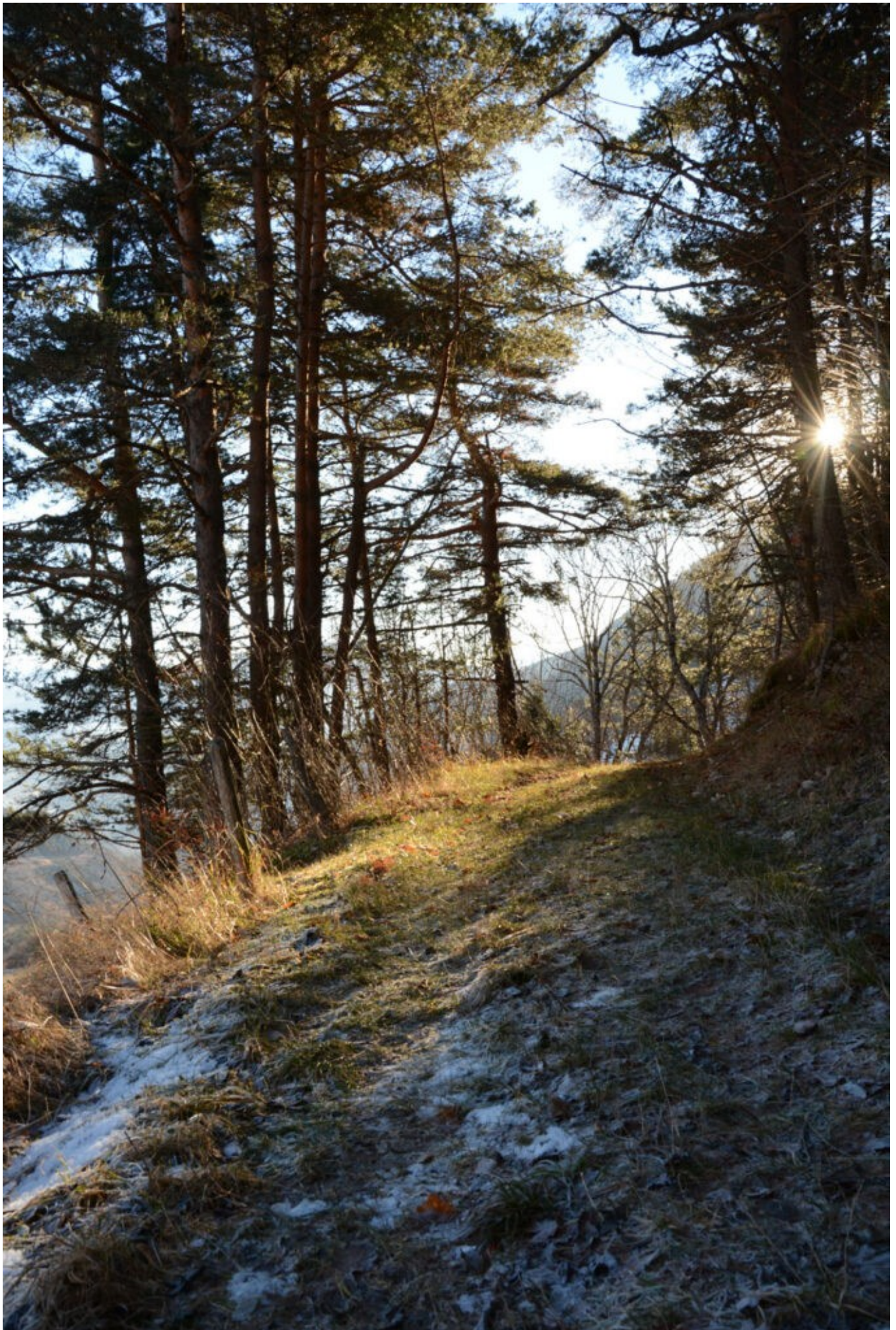
# S'aérer en forêt le matin

On y pense peut souvent, mais la « petite montagne » (600-1200 m) est souvent une zone de forêts peuplée de feuillus, de sapins, et de pistes s'enfonçant dans les forêts. Lors mes sorties matinales (post lever de soleil) j'ai parcouru de nombreux chemins, m'émerveillait devant la lumière douce du soleil, et les teintes bleutées que prennent la montagne.



Mais ne croyez pas que le bleu domine : quelques heures après, cette fois accompagnée de toute la petite famille, nous nous sommes promenés sous une lumière dorée, rehaussant les teintes rouges des branches et surlignant le vert des sapins.. Ce soleil d'hiver apportait une certaine chaleur à nos sorties, offrant même l'opportunité de faire tomber bonnets et écharpes.











Un de nos petit plaisir dans ces ballades forestières, fut de se sentir toujours « au dessus » des autres. Au détour d'une trouée, nous avons eu la chance de contempler la vallées noyées sous les nuages. Instant hors du temps qui a émerveillé les petits gourmands.







# Grimper sous le grand soleil

Prenez chaussures de randonnée, blousons de skis, bâtons de marche et nous partons de Gresse-en-Vercors pour randonner sur les pentes ensoleillées du col de Trièves, au pied de la « Grande Moucherolle ».

Une fois rendus au col de Trièves, nous avons emprunté le télésiège qui fonctionne même sans neige et avons grimpé sans efforts de facile 200-300 m pour atteindre 1400 m d'altitudes. Une fois sur les pentes, point de fleurs, de myrtilles mais des herbes sèches, des buissons rouges de baies, et un point de vue impressionnant dans la vallée baignée de soleil.



La randonnée au grand air se réalise dans la bonne humeur : les petits gourmands parlent des marmottes, et je cours de partout attraper quelques photos. Malgré l'hiver, ne croyez pas qu'il a fait froid : entre l'effort, et le grand soleil, nous avons tous fini sans manteau ^^





Après encore une bonne centaine de mètres de dénivelé, en nous retournant, nous sommes tombés sur un exceptionnel point de vue sur le massifs de la Chartreuse avec ses sommets

recouverts de neige. Leçon de géographie sur wikipédia pour essayer de donner des noms aux sommets identifiés par les petits gourmands. Mon mari profite du calme pour décompresser, je ne peux m'empêcher de laisser mon esprit vagabonder sur ces pentes que j'adorerais gravir. La descente s'effectue par un petit chemin de forêt baigné de lumières. Au travers des herbes sèches, des pierres, des héliobores fétides en croissance, et un calme absolu. Cependant, plutôt que de vous présenter ces images souvent bien typées « macro-photo », je vous laisse le paysage de la Chartreuse en mémoire, plus apte à l'émerveillement.



Voici donc quelques petites images de notre escapade du côté de Gresse-en-Vercors en hiver. En espérant vous avoir apporté un peu dépaysement, je vous souhaitant une très bonne journée !

---



# Crèmes brûlées à l'orange

Bonjour à toutes et tous

Hiver oblige, l'orange s'invite dans nos desserts et gourmandises. Elle apporte parfums, notes acidulées ou sucrée et souvent du moelleux.

---

# Noisetta (Comme un nutella maison)

Bonjour à toutes et tous

Il ne vous a sans doute pas échappé que la Chandeleur est pour bientôt : télévision, radios, réseaux sociaux et blogs se sont mis à sauter des crêpes et nous tenter à grand renfort de gâteaux ou de pancakes. Et qui dit crêpes ou gaufres, dit garniture.. et pour les gourmands c'est souvent une pâte à tartiner avec un N.

---

# Soupe de carottes aux épices et pois chiches rôtis

Bonjour à toutes et tous

Après un week-end assez glacial, je vous retrouve ce matin pour une petite idée gourmande et tout à fait appropriée pour se réchauffer. Faites-vous la même chose que moi à vous siroter votre bol de soupe quasi tous les soirs ? A rêver en

sortant du travail ou en se prenant le vent du Nord en pleine figure, de cet instant du dîner ou vous n'aurez plus froid ? Bienvenue au club !

Habituellement, ce sont les soupes 100% légumes qui retiennent mes faveurs, mais, froid aidant, j'ai cherché quelque chose d'un peu plus consistant. Au détour de flânerie sur pinterest, j'ai trouvé chez Lyne d'*Epices et moi* le concept d'une soupe de [carottes](#) épicées & [pois chiches](#) rôtis, complète et végétarienne. L'idée et ses saveurs sucrées salées-épicées m'a bien vite tentée, alors je n'ai guère tardé à l'essayer.

Si la base reste la même, pour les épices, j'ai adapté à mes goûts avec du ras-el-hanout et un peu de paprika. Que vous dire ensuite.. Je me suis rarement autant régalée : contraste du sucré des carottes avec le pep's des épices, contraste croquant des pois chiches dans la soupe carotte épicée, ce petit goût d'ailleurs qui réchauffe. Un délice d'hiver

Une bonne idée ne devant pas rester cachée, je vous la partage. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée





# Recette : Soupe carotte épicée et pois chiches rôtis

Saison de la recette : Novembre à Juin

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

Pour la soupe de carottes

- 800 g de carottes (6 carottes environ)
- 1 L d'eau
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de ras el hanout
- 2 cuillères à café de ras el hanout
- Sel, poivre

Pour les pois chiches rôtis aux épices

- 400 g de pois chiches cuits et égouttés
- 2 cuillères à café d'huile d'olive

- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de ras el hanout
- 1 pincée de poivre

## Réalisation

### Étape 1 : la soupe de carottes épicée

- Lavez et épluchez vos carottes, puis coupez-les en rondelles. Épluchez ail et oignon. Coupez l'oignon en 4
- Dans une grande casserole, faites chauffer un peu d'huile d'olive puis faites y revenir ail et oignon 2 petites minutes.
- Ajoutez les rondelles de carotte, les épices, puis faites torréfier à feu doux pendant 3-4 minutes.
- Ajoutez l'eau portez à ébullition, puis laissez mijoter environ 40 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient bien tendre.
- Mixez ensuite le tout puis salez/poivrez à convenance.

### Étape 2 : Les pois chiches rôtis [en même temps que la soupe]

- Une fois les pois chiches cuits, égouttez et rincez les.
- Autant que vous pouvez, retirez la peau des pois chiches, puis déposez les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson.
- Ajoutez l'huile, les épices, sel poivre, puis mélangez à la main pour bien enrober. Ré-étalez les pois chiches après avoir mélangé.
- Enfournez pour 15-20 minutes à 200°C. N'hésitez pas à les remuer un peu en court de cuisson pour qu'ils rôtissent sur toutes les faces.

Servez cette soupe carotte épicée accompagnée des pois chiches



rôtis. Ne les mettez dedans qu'au dernier moment sinon ils vont perdre leur côté croquant ☐

---

### **Astuces :**

- Diluez la soupe avec un peu d'eau si elle est trop épaisse à votre goût. Vous pourrez aussi ajouter un peu de crème d'amande si vous souhaitez la rendre plus onctueuse.
  - N'hésitez pas à préparer une quantité supplémentaire de soupe. Vous pouvez la conserver 2-3 jours au réfrigérateur ou la congeler par portions.
  - Les pois chiches rôtis peuvent également être proposés à l'apéritif pour un grignotage sain. N'hésitez pas à varier les épices !
- 
- 

# **Galette des rois à la frangipane (la vraie!)**

Bonjour à toutes et tous,  
Lorsque vient l'épiphanie, mes gourmands (surtout mon mari) sont assez intransigeants : c'est galette des Rois frangipane, et pas autre chose. Les excursions hors de cette recette sont tolérés pour les autres goûters de Janvier, mais la tradition

est la tradition.

---

# Salade kaki, noix, cannelle

Bonjour à tous,

Après les fêtes et peut être quelques excès, je vous retrouve ce matin pour une petite idée **cuisine légère**. Pour un dessert ou une collation, en hiver, la maisonnée est facilement portée sur les gâteaux ou les crèmes desserts assez riches. Pour motiver les troupes sans avoir l'air, j'essaye de « *donner l'exemple* » en prenant des fruits frais nature ou les cuisinant simplement. En voulant élargir mes horizons fruits, je me suis laissée tentée au primeur par **des kakis** (fruits que je connais déjà pour avoir un *plaqueminier* dans le jardin produisant des fruits très âcres, et « mangeables » seulement en purée). J'ai commencé par en déguster un « à la coque » par curiosité, puis j'ai tellement adoré que je suis rentrée dans une phase « *un kaki par jour* » à chercher des idées pour le cuisiner.

Avec la période de Noël et des biscuit, l'idée de tester **l'association kaki+ cannelle** fut vite une évidence. Un soir, je bidouillais un « pseudo » **carpaccio » kakis+noix+miel+cannelle** comme dessert.. puis m'en suis franchement régalée : la noix contrebalance le goût « doux » du kaki, la cannelle réchauffe l'assiette, et la pointe de miel ajoute une note de sucre. C'est un dessert léger idéal pour les lendemains de fête mais que les associations de saveurs portent aisément dans la gourmandise.

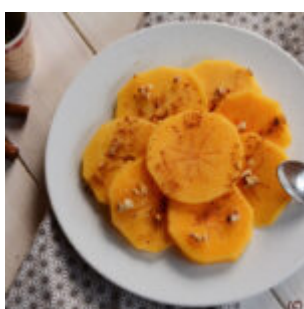
Ce dessert (renommé « *salade kaki (...)* » vu que les tranches de fruits restent somme toute assez épaisses) étant devenue un de mes « classiques » de décembre (et tant que les kakis seront



de saison) je vous partage l'idée. J'espère que cette salade kaki cela vous plaira. Bonne journée !



## Salade kaki, noix et cannelle



Une recette de dessert léger et délicieux avec une salade kaki noix et cannelle, où le croquant de la noix contraste avec la douceur du kaki. Facile à préparer.

Saison de la recette : Novembre à Janvier

## Pour 4 personnes

- 4 kakis persimmons (kaki pomme)
- 4 cuillérées à soupe de sirop d'agave (( ou 3 cuillères à soupe de miel))
- 40 g de cerneaux de noix
- 1 cuillérée à café de cannelle moulue

1. Lavez les kakis, retirez la peau à l'économe où au couteau, puis coupez le en tranches fines.
2. Déposez les tranches dans un saladier, et ajoutez dessus le sirop d'agave (ou miel) et la cannelle. Laissez mariner au frais une heure à minima au frais.
3. Quelques minutes avant de servir, sortez les kakis du réfrigérateur et concassez les cerneaux de noix.
4. Disposez les tranches de kaki dans des assiettes, versez le restant de jus et parsemez de noix concassées.
5. Servez cette salade kaki plutôt à température ambiante.

Si vos kakis sont trop mous et s'écrasent, n'hésitez pas à couper la chair en petits morceaux et disposer la préparation dans des verrines.

Dessert  
Française  
salade kaki

---

## Découvrez aussi

D'autres idées de desserts léger d'hiver

- [Salade d'oranges à la fleur d'oranger](#)
- [Pommes au four et aux noix](#)
- [Clémentines caramélisées](#) (photo)



Clémentines caramélisées sirop de safran

---

## Sapin feuilleté au chorizo et pesto d'épinards

Bonjour à toutes et tous

Je vous propose ce matin de continuer avec les idées de cuisine pour les fêtes.. avec une toute dernière idée apéritive que vous devez reconnaître : le sapin feuilleté. C'est une déclinaison astucieuse et festive de la tarte soleil, mise sous forme de sapin, garnie au goûts de chacun



---

# Amuse-bouches au radis noir, fromage frais et pomme

Bonjour à toutes et tous

En plein préparatifs pour le repas de Noël depuis hier, je prends un moment pour partager avec vous une dernière idée cuisine qui -d'après les « cobayes » qui l'on picorée – est excellente.