Marmelade fenouil-orange-clémentine

Bonsoir à tous et toutes,

Mais quelle est donc cette saugrenue idée-recette devez-vous penser ? Surprise ! A vrai dire, cette recette fait son « come-back » sur le blog après un an et demi d'absences et un relooking côté photographie.

Cette recette a été tentée sur un coup de tête il y a plus de 7 ans. Le panier de légumes comportait un gros bulbes de **fenouil,** que je me voyais mal cuisiner en salé. Me rappelant qu'il s'associait bien aux agrumes, je me suis mise dans l'idée de trouver une recette amusante en sucré. C'est le concept d'une **marmelade fenouil-orange** qui m'a fait de l'œil, étant un peu dans ma période « confiote sur tartines ». Donc, un bulbe fenouil bien émincé, a peu près le même poids d'oranges et de clémentines, ce fut partie pour une petite quantité de marmelade.

Une fois celle-ci quasi finie, je goutais pas curiosité.. Et comment vous dire : une vraie bombe de saveurs ! Si les oranges/clémentines sont classiquement très fortes en goût, elles sont ici adoucies par le fenouil pour former une marmelade plus douce. La saveur anisée du fenouil, au lieu d'exploser comme d'habitude, est présente en discrétion pour relever les agrumes. L'ensemble est (par chance) bien équilibré. Que ce soit les petits gourmands ou moi-même avons clairement fait un sort aux deux petits pots de marmelade « de test ».

Ayant vite itéré la recette quelques jours après, puis ensuite tous les ans, il me tenait à cœur de partager la recette de cette marmelade fenouil orange clémentine avec vous. J'espère que vous vous régalerez autant que nous !

- Marmelade Fenouil -
Orange - Clémentine
FAIT MAISON
© Au Fil du Thym

Recette : Marmelade fenouil orange clémentine

Saison de la recette : Décembre à Mars
Temps de préparation : 20 minutes + mise en pots
Temps de cuisson : 1 heure (minimum)

Ingrédients

Pour environ 4 pots à confiture:

- 2 oranges bio ou non traitées (500g)
- 4 clémentines bio ou non traitées (500g)
- 500 g de fenouil (1 gros bulbe ou deux petits)
- 1 kg de sucre (à ajuster avec le poids des fruits et légumes)

Réalisation

Étape 1 : Préparation

- Lavez le fenouil puis coupez le pied et écrêtez légèrement les tiges. Coupez le fenouil en deux puis retirez le cœur dur. Coupez ensuite en petits morceaux (dés)
- Lavez les oranges. Récupérez les zestes d’orange, puis récupérez les quartiers. Découpez ces quartiers en morceaux et réservez dans une casserole.
- Lavez les clémentines, récupérez les quartiers puis coupez-les en deux. Détaillez l’écorce en fines lamelles. Réservez avec les oranges.
- Pesez les fruits et légumes, puis ajoutez 70% du poids

en sucre. A titre indicatif, pour cette recette, on a environ 1.5 kg de fruits/légumes, soit 1 kg de sucre. Mélangez et laissez mariner au minimum une heure (**).

Étape 2 : Cuisson et mise en pots

- Mettez la casserole sur le feu vif, puis laissez jusqu'à ce que le sucre soit fondu et ai formé un sirop.
- Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que la confiture prenne c'est-à-dire qu'un peu de confiture versée dans une assiette se fige en refroidissant.
- Pour la mise en pots : Lavez puis ébouillantez des pots en verre et leur couvercle. Versez la marmelade fenouil orange encore chaude, puis fermez le couvercle et refermez le pot.

Astuces :

- *(*) Que vient faire le fenouil ? (*)* Le fenouil sers ici d'atténuateur du goût prononcé des écorces d'agrumes, ce qui confit à une marmelade beaucoup plus douce que les classiques.
- (**) Le fait de laisser « mariner » une heure permet aux agrumes de rendre leur jus avant la mise en cuisson. Si vous n'avez pas le temps, passez direct à l'étape de cuisson en ajoutant 1/4 de verre d'eau dans votre casserole.
- Conservation : Conservez à l'abri de la lumière (placard, cave, garage) jusqu'à dégustation. La confiture se garde au réfrigérateur après ouverture.
- *Variantes :* L'association des deux agrumes est intéressante car la clémentine apporte de la douceur et l'orange est plus forte en saveurs. Néanmoins, vous pouvez varier les agrumes à votre goût : 100% orange, 100% clémentine, etc.

Marmelade fenouil orange clémentine

Balade Botanique : Regarder les bourgeons (Janvier 2025)

Bonjour à toutes et tous,

Avec ce billet, s'ouvre pour ma plus grande joie la **saison 6** des *« balades botaniques »*. Malgré le travail qu'ils impliquent, ces billets représentent un moment de *kif*, où j'apprécie de partager avec vous tous ces petits détails qui montrent la diversité de la Nature. On en apprends des choses quand on observe et tente de comprendre ! :) D'ailleurs, pour les curieuses ou curieux, vous pouvez retrouver l'index

complet des saisons et des épisodes en suivant ce lien.

L'hiver est clairement la période de **dormance** de la Nature, avec ses prairies grises ou jaunies, ses arbustes et arbres dégarnis, le froid et la pluie. Mais en coulisses, ce n'est pas si calme que cela. En effet, la belle saison du printemps/été se prépare, avec une évolution lente mais visible des **bourgeons** des arbres et arbustes. Mais aviez-vous remarqué que ces petites pièces présentent une diversité aussi grande que leurs plantes mères ?

Dans ce cœur d'hiver, je vous propose donc une amusante balade botanique de janvier à la découverte des **bourgeons des arbres et arbustes.** Couvrez vous bien, mettez des chaussures adaptées et venez avec moi. Nous partons à l'occasion d'une des rares trouées de soleil de (fin) Janvier…

L'hiver ou quand les branches des arbres et leurs détails se révèlent

Quelques notions pour débuter

Un petit peu de vocabulaire et nécéssaire avant de démarrer notre balade botanique : Les **bourgeons** correspondent à de petites excroissances des plantes. Ils sont composés de très jeunes pièces foliaires, qui peuvent évoluer pour former un rameau à feuilles ou une fleur. Ces bougerons assurent la croissance et la ramification des plantes.

Il existe plusieurs ‘types’ de bougeons chez les plantes :

- le **bourgeon apical** (ou **terminal**), situé au sommet de la branche ou de l’arbre,
- les **bourgeons axillaires**, situés en dessous,
- les bougerons **adventifs**, situé autour du bourgeon principal.

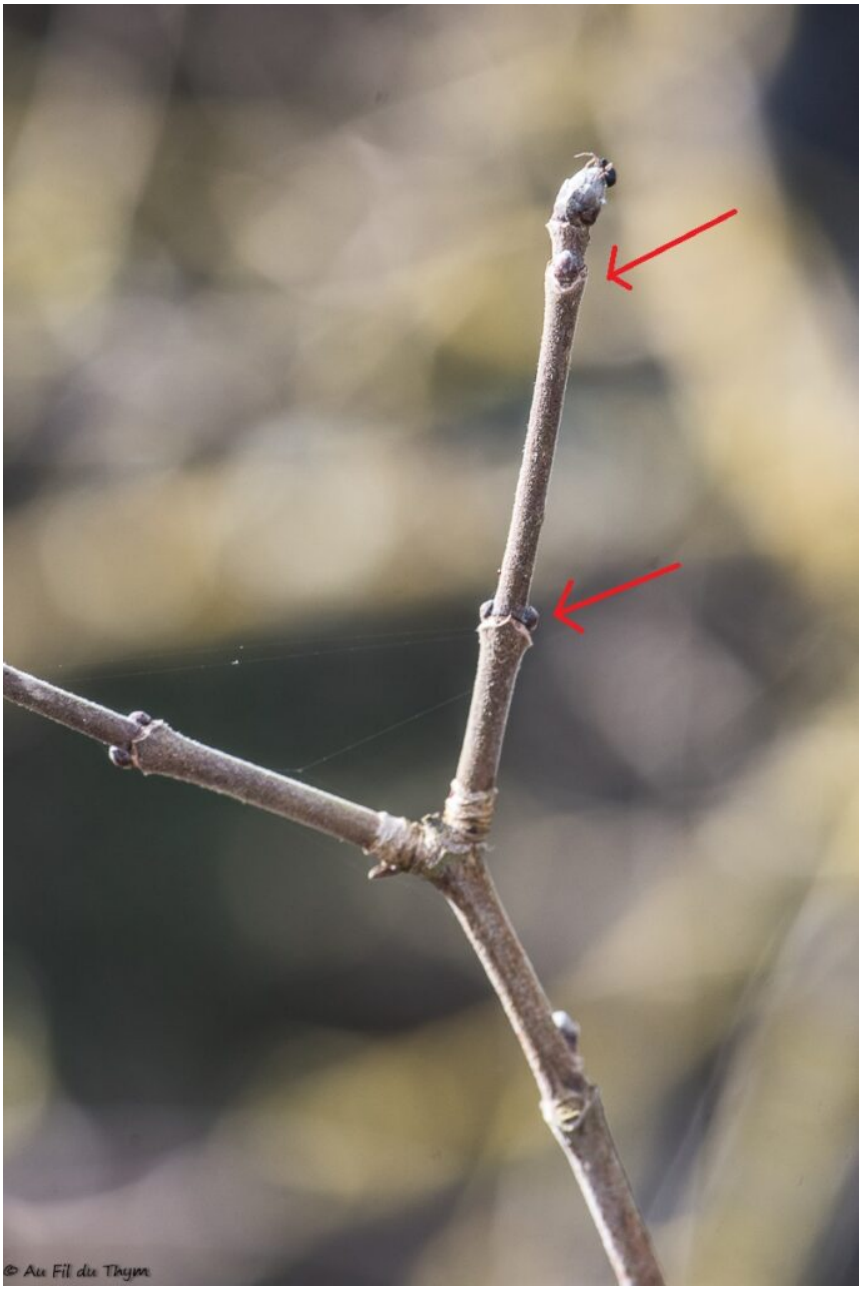
Un exemple ci dessous avec un cerisier, avec le bourgeon apical au sommet, les axillaires en dessous.

C’est le **bourgeon apical** qui guide le développement (vertical) du rameau ou de l’arbre. Ce bourgeons apical libère une hormone végétale (l’auxine) qui a tendance à inhiber la croissance des bourgeons axillaires (du dessous) pour limiter la croissance horizontale de la plante. On appelle ce phénomène la **dominance apicale**. Selon la « force » de ce bourgeon apical, les plantes ont donc des ports plutôt verticaux (exemple des sapins, des frênes) ou plus évasés (chênes, aulnes,..).

Diversité des bourgeons : les formes

Si l'on connait les diversités de feuilles et fleurs des les arbres et arbustes, la **diversité des bourgeons** n'est pas repérée. Et pourtant, le promeneur peut largement s'amuser à découvrir une diversité de formes, de couleurs de positions. Partons donc l'observer dans quelques arbres et arbustes de chez nous.

Parlons (dis)**position** d'abord, pour regarder la **disposition *opposés*** des bourgeons d'un **érable sycomore**. Par « étage » vous pouvez voir deux bourgeons opposés, et entre chaque étage leur position pivote de 90°



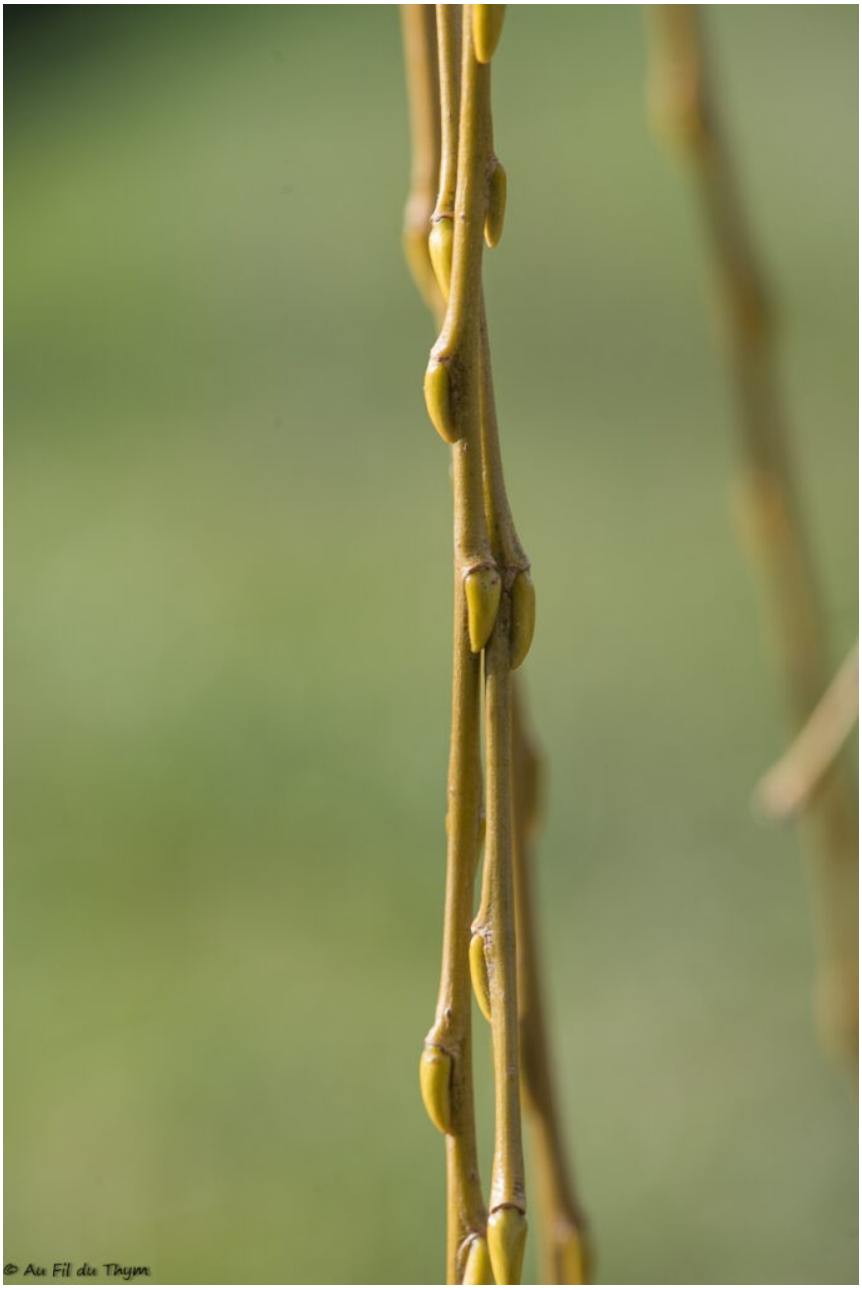
Autre position chez **l’orme** avec une disposition **alterne** des bourgeons

Autre disposition chez le **chêne pubescent** avec des bougerons groupés en **tête**. Nous pouvons d’ailleurs bien voir la structure **écaillée et velue** de ces bourgeons.

Diversité des bourgeons : les couleurs

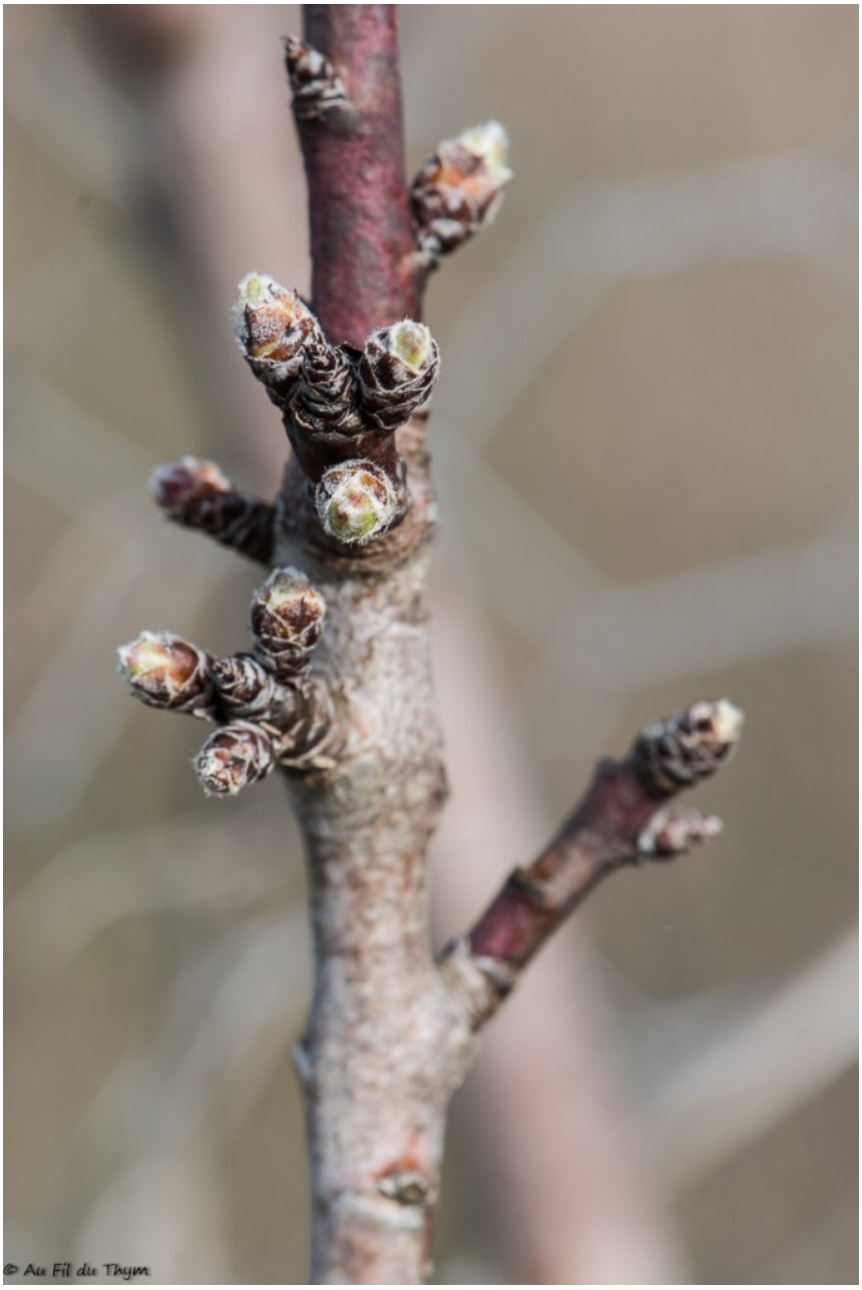
Parlons de **couleurs** des bourgeons. Nous avons vu juste au dessus des bourgeons de chênes marrons, tout ce qu'il y a de plus commun. En regardant bien, nous pouvons trouver d'autres couleurs. Arrêtons nous déjà auprès des **églantiers** où nous pouvons voir des **écailles rouges** protéger les futures feuilles et fleurs…

Un peu plus loin, en bord de rû, nous pouvons voir que pour le **saule pleureur,** les écailles des bougerons (alternes) se colorent de **jaune.** A noter que d'autres variétés de saules, comme le saule marsault arborent eux des **écailles rouges**..



Diversité des bourgeons : Écailles et poils

La variabilité réside aussi dans la **structure** des bourgeons. Nous avons vu juste au dessus un bougerons de saule avec une **unique écaille** jaune. Pour **l'amandier** (ci-dessous), nous pouvons voir un bourgeons entouré de multiples écailles velues à l'intérieur et l'extérieur.



Autre variabilité : **les poils** avec ce bougerons de **pommier** où l’on peut voir un duvet blanc sur les écailles, un duvet brun sur la base du bourgeon. A noter que ces les pommiers (et plusieurs fruitiers) les bourgeons coniques qui n’ont pas encore décidé de former fleurs ou feuilles sont appelés « **dards** ».

Passé et futur…

Je voudrais aussi vous montrer un élément intéréssant à observer avec nos bourgeons et rameaux en hiver. Si vous regardez les nœuds du rameau si dessous et la position des flèches, sans doute pouvez vous observer des petits cercles blancs sur le rameau. Ces cercles sont en fait des **cicatrices** laissées par les écailles des bourgeons terminaux des années précédentes.

Et Terminons notre balade avec un (trop précoce) signe de la fin d’hiver : le **débourrement** du **forthysia** où les écailles laissent apparaître les futurs pétales couleur d’or.

En espérant que cette balade botanique de janvier (faite sur un rare moment de soleil) dans les bourgeons vous a plu, je vous souhaite une belle journée !

Sources de l’article

- Sauvage du Poitou : les bourgeons
- wikipédia: bourgeon

Betteraves rôties au four et mozzarella

Bonjour à toutes et tous,

Je ne sais s'il en est de même de votre côté, mais chez nous le redémarrage du travail post fêtes s'est avéré « sportif ». Heures à rallonges, documents à fournir pour la veille, sans parler des absences de collègues pour grippe, j'ai rarement vu début d'année si prenant. La résultante a vite été des temps très réduits pour s'occuper de la maison, du jardin, et de la cuisine. Moi qui espérait m'amuser un peu en galette des rois, c'est raté.

Pour les dîners post-travail, aussi, j'ai dû revoir mes ambitions à la baisse et botter en touche du simple et efficace. C'est ainsi qu'est venu ce mets. La base sont des betteraves rôties au four, qui se voulaient fondantes et savoureuse. Le complément a été de l'intuition du moment : de la mozzarella fondante et de la mâche croquante du jardin. Le tout est au choix une assiette veggie sympathique, une entrée qui change, et dans tous les cas une très bonne manière de déguster de la betterave. La betterave cuites en salade vinaigrée est bien loin, on est dans tout autre chose particulièrement agréable et délicieux.

Ayant juste quelques minutes de « trou » je voulais partager l'idée de ces betteraves rôties à la mozzarella avec vous. J'espère que cela vous inspirera pour de la cuisine d'hiver simple et facile. Bonne journée !

- Betteraves rôties -
et mozzarella
© Au Fil du Thym

Recette : Betteraves rôties au four et mozzarella

Saison de la recette : Novembre à Juin
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes

Pour les betteraves rôties

- 5 à 6 betteraves crues (petites)
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Pour le plat :

- 2 boules de mozzarella
- 4 à 6 poignées de mâche
- huile d'olive
- sel, poivre

Réalisation

- Lavez les betteraves, pelez les. Disposez sur plaque à four recouverte d'un papier cuisson, puis mélangez avec l'huile, sel, poivre.
- Enfournez pour 45 minutes à 180°C. A l'issue de ce temps vérifiez la cuisson en plantant un couteau : il doit

s’enfoncer sans difficultés.

- Lavez la mâche. Égouttez et coupez la mozzarella en tranches.
- Dans les assiettes, placez la mâche, quartiers de betteraves, mozzarella. Versez un filet d’huile d’olive, un peu de sel et de poivre puis servez.

Astuces :

- Vous pouvez aussi ajouter des cerneaux de noix.
- **Variante :** Si vous appréciez le vinaigré, n’hésitez pas remplacer le filet d’huile d’olive par une vinaigrette.
- **Variante 2** : Remplacez la mozzarella par du chèvre frais.

DIY – Nettoyant bois écoresponsable (meubles et objets)

Bonjour à toutes et tous,

Les week-end de fin décembre / janvier ayant tendance à être maussades et pluvieux (parfois froids, mais c'est de plus en plus rare..), j'essaye d'en profiter pour faire le grand nettoyage de la maison. On ne le dira pas, mais à la campagne, avec 4 personnes et un chien qui sait tout seul ouvrir les portes fenêtres, la boue comme la poussière peuvent s'inviter vite. Je profite aussi de ce moment pour remplir les flacons de produits d'entretien « écologiques et maison » ou tenter de trouver de nouvelles « recettes ».

Le billet que je vous propose aujourd'hui vient dans ce contexte. C'est en re-fouillant dans un livre de référence sur les DIY produits entretiens que j'ai découvert le DIY ci dessous : un nettoyant pour bois et meubles en bois. Comme nous avons plusieurs meubles en bois anciens (dont certains supports à photographies pour le blog), il paraissait approprié. Ce nettoyant bois se compose d'huile d'olive qui doit nourrir le bois et de vinaigre blanc pour aider au nettoyage. La recette originale demandait de l'huile essentielle mais je l'ai supprimée. Le résultat a franchement été bluffant d'efficacité en terme de nettoyage et de renforcement du bois. Vous pouvez voir un résultat sur la photo d'accueil avec à gauche après spray/ à droite avant.

Bref, étant vraiment contente de la découverte, je voulais partager avec vous le tutoriel de ce nettoyant bois maison. Et

je vous recommande assez chaudement le livre dont il est inspiré « *Do It Nature : Produits d'entretiens », Editions Rustica.* Bonne journée !

- DIY : Nettoyant à bois -
NETTOYANT
BOIS
© Au Fil du Thym

Tutoriel : Nettoyant bois (pour meubles et objets)

Matériel

Pour un flacon de 100 ml (cf. 1)

- 1 flacon de 100 ml avec spray
- 50 ml d'huile d'olive
- 50 ml de vinaigre blanc

Réalisation

- A l'aide d'un entonnoir, versez l'huile d'olive et le vinaigre dans le flacon. Fermez
- Secouez pour bien homogénéiser le contenu de votre flacon (*« faites prendre la mayonnaise »* comme dirait mon mari)(2)

Utilisation

- Utilisez en spray sur les meubles en bois (cf.3) ou objets en bambou et frottez avec un chiffon.
- Si vous n'utilisez pas le produit dans la foulée, l'huile et le vinaigre vont se séparer. Il vous suffira de bien re-secouer pour homogénéiser.

Astuces :

- (1) La quantité est à ajuster en fonction de la taille

de votre flacon. Je vous conseille néanmoins de préparer par petites quantités, car la préparation sera plus facile à homogénéiser.

- (2) Je n’ai pas testé, mais vous devez pouvoir utiliser votre mixer/blender pour cela avant de verser dans le flacon.
- (3) Limitez l’usage sur du bois verni, le vinaigre blanc pouvant dégrader les finitions du meuble. Dans ce cadre, utilisez préférentiellement un chiffon humide.

Nettoyant à (meubles en) bois écoresponsable

Granola d’hiver aux fruits secs

Bonjour à toutes et tous,

Nous nous retrouvons pour la première recette de 2025 et c’est avec un sincère plaisir car vous devriez vous régaler.

Pour l’anecdote, en ce début Janvier, j’avais espoir de partager avec vous une nouvelle recette de galette des rois. Mais, la tenue d’un blog ne préservant pas des erreurs, celle-ci fut un raté monumental en terme visuel. Si vous avez tenté une galette maison avec une pâte feuilleté maison, peut être avez vous déjà vécu « l’explosion de galette » avec la frangipane qui devient bien apparente. Mes gourmands (et moi même) se sont très fortement régalés en terme de saveur/texture, mais pour la photo convenable c’est raté. C’est dans ces moments que j’apprécie d’avoir fait le choix de ne jamais monétiser le blog sous quelconque forme, cela me permet de m’adapter aisément

Bref, la recette du jour vaut tout autant le détour et pourrait illuminer vos petits déjeuner. Pour satisfaire un de mes gourmands, je voulais réaliser un *granola* (i.e. des fruits secs et pépites de céréales croustillantes , le tout cuit au four, cf. wikipédia) adapté à l’hiver. Il devait être gourmand, nourrissant et avoir des produits de longue conservation. Assez naturellement, il s’est constitué des classiques flocons d’avoine et d’une généreuse portion de fruits secs torréfiés à la poêle. Il n’est pas très sucré pour laisser place aux saveurs des ingrédients.

Sous son air simple, je peux vous assurer que ce granola hiver est de la bombe culinaire. Mon gourmand et moi même en sommes tombés littéralement addict. Dès que j’en refais, il est difficile de ne pas ~~torcher le pot~~ picorer le pot rien que

pour la gourmandise.

Même si la recette n’était pas prévue cette semaine, cela me fait plaisir de la partager avec vous. J’espère que cela vous régalera ou vous inspirera. Bonne journée !

- GRANOLA D'HIVER -
AUX FRUITS SECS
© Au Fil du Thym

Recette : Granola hiver aux fruits secs

Saison de la recette : Toute l'année (mais préférentiellement hiver)
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson :20 minutes

Ingrédients

Pour 1 bocal de 400 ml environ :

- 150 g de flocons d'avoine
- 75 g de noisettes
- 75 g d'amandes
- 50 g de raisins secs
- 3 cuillérées à soupe d'huile de tournesol
- 3 cuillérées à soupe de miel
- 2 cuillérées à soupe de purée d'amande

Réalisation

- Faites torréfier les amandes et les noisettes une dizaine de minutes à la poêle. Placez dans un torchon et frottez pour retirer la peau des noisettes. Concassez grossièrement.
- Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, amandes, noisette, huile, miel et purée d'amande.
- Étalez sur une plaque à four recouverte d'une feuille de cuisson. N'hésitez pas à former quelques pépites.
- Enfournez pour 20 minutes à 180°.

- A l’issue de ce temps, mélangez avec les raisins secs, et placez dans un bocal pour conserver.

Astuces :

- Utilisez ce granola pour agrémenter yaourt, fromage blanc, ou du lait.
- Conservation : plusieurs mois dans un bocal (sans rondelle) où une boîte en fer.
- Variante : n’hésitez pas à ajouter d’autres fruits secs (morceaux de pruneaux, de figues..)

Granola hiver aux fruits secs

Découvrez aussi

D’autres idées pour les petits déjeuner d’hiver :

- Crème de pommes à tartiner
- Crêpes au lait d’amande et fleur d’oranger
- Kiwi poêlées et fromage blanc

Kiwis poêlées, fromage blanc, amandes

Comment cuisiner les coings ?

I. Présentation

Du côté du verger

Le coing provient du **cognassier, *Cydonia oblonga***, un petit arbre de la famille des Rosacées apparenté au pommier et au poirier. C’est un arbre qui fleuri au milieu de printemps, avec de jolies fleurs roses poudrées

Son histoire

Originaire des régions d’Asie occidentale et du Caucase, le coing a été cultivé dès l’Antiquité dans le bassin méditerranéen, apprécié par Grecs et Romains pour son parfum et ses usages culinaires et médicinaux. Il s’est ensuite diffusé en Europe où il a trouvé sa place dans les vergers et les cuisines traditionnelles.

Saison et culture

La récolte a lieu en automne, d’octobre à novembre, et les fruits se conservent plusieurs semaines dans un endroit frais et ventilé. Le cognassier préfère les climats tempérés et des hivers suffisamment froids pour favoriser la floraison.

II. Comment le cuisiner ?

Comment le préparer

Lavez les coings, retirez le duvet s'il subsiste, coupez en quartiers et ôtez le trognon et les pépins. **La chair est ferme : on la cuit toujours** (compote, pâte, gelée, poêlé). Les coings peuvent être pelés ou cuits avec la peau selon la recette.

Côté cuisson, plusieurs méthodes sont possibles

- **Compote / cuisson à l'eau** : 25–40 minutes jusqu'à tendreté.
- **Cuisson au four** : 30–45 minutes à 180–200 °C, en quartiers, pour concentrer les arômes.
- **Pâte de coing / Confiture / gelée** : :cuisson longue et réduction pour obtenir une pâte ferme. A noter que la forte teneur en pectine facilite la prise donc il n'est pas besoin d'utiliser un gélifiant.

Dans quels plats ?

Le coin se cuisine aussi bien en sucré qu'en salé.

Côté sucré, le plus connu est la pâte de coing. Mais on peut aussi le préparer en confiture, en compote. Ces dernières sont souvent utilisées pour accompagner du fromage.

Il peut se cuisiner comme la pomme, et agrémenter gâteaux, cakes, tartes, tourtes. On peut aussi le consommer tout simplement au sirop.

Côté salé, les coings sont souvent des accompagnements de

viandes d’agneau ou de porc, comme dans tes tajines

Plus anecdotiquement, on peut l’utiliser pour former des infusion ou aromatiser sirops ou vins chauds.

Avec quoi l’associer ?

Côté épices; le coing se marie très bien avec la cannelle, badiane, **vanille, gingembre ou mélange type épices à pain d’épices.** Le miel l’accompagnent bien, comme les noix, noisettes, amandes.

Il se marie très bien avec les fruit de même saison **pommes, poires, agrumes**

En salé, il s’accorde avec **viandes mijotées, épices chaudes (cumin, coriandre), olives et raisins secs**.

III. Les recettes du blog

Retrouvez les différentes recettes du site :

- Cake aux coings et aux épices
- Clafoutis de coings
- Coings au sirop épicé
- Crumble de coings au sarrasin
- Tourte aux coings et noisette

© Au Fil du Thym

© Au Fil du Thym

Cake aux coings et épices

Comment cuisiner le chou fleur ?

Le chou-fleur est un légume-fleur polyvalent, ancien et riche en saveurs : il se prépare cru ou cuit, se marie avec des épices chaudes et des fromages, et se prête à gratins, purées et galettes.

I. Présentation

En direct du potager

Le chou-fleur appartient à la famille des Brassicacées et est une variété de *Brassica oleracea* connue sous le nom **Brassica oleracea var. botrytis**. C'est une plante qui préfère les climats doux, des sols riches et humides, comme ceux Bretons. Il se sème de février à septembre selon les variétés et est replanté au potager quand les plants on 6 à 8 belles feuilles. Il se récolte 4 à 6 mois après, en ne récoltant que l'inflorescence immature ou tête;

Fleur de chou sauvage

Son histoire

Le chou fleur est issu d'une sélection progressive de variétés de chou sauvage, pour obtenir des jours hâtifs, accomplissant un cycle de vie en une saison. Europe de l'Ouest à partir du XVème siècle et devient un mets privilégié jusqu'au XVIIème

siècle. En France, il débarque au XVIe siècle mais est fréquemment relégué au rang de plante ornementale. Et pourtant c'est l'ingrédient central du potage Dubarry, potage de chou fleur crée en l'honneur de Madame du Barry, maîtresse du roi Louis XV de France.. Sa consommation se développe à partir de 1830, et aujourd'hui c'est le chou le plus consommé en France.

Sur les étals

On trouve des choux-fleurs blancs, mais aussi des variétés **vertes, violettes, orange** plus rarement. La saison s'étend classiquement de l'automne au printemps selon les types, avec des disponibil**ités étalées grâce aux variétés de printemps et d'hiver. Dans le Sud Ouest, on en trouve généralement entre** Octobre et Mars.

Chou Fleur entier

II. Comment le cuisiner ?

Comment le préparer

Avant tout; retirez les feuilles et coupez le pied trop fibreux. Détachez les fleurettes et rincez-les soigneusement.

Vous pouvez ensuite utiliser les fleurettes crues. Si vous le consommez cuit, différentes méthodes sont possibles avec temps indicatifs. Les temps sont à adapter selon la tendreté désirée et la taille des fleurettes.

- **Vapeur** : 8–12 minutes pour des fleurettes encore croquantes, 15 minutes
- **Eau bouillante salée** : 10–15 minutes selon la tendreté souhaitée (10 minutes croquantes, 15 à 20 pour du fondant)
- **Four rôti** : 20–30 minutes à 200 °C pour caraméliser.
- **Soupe/velouté** : mijoter 15–25 minutes puis mixer.

Dans quels plats ?

Le chou fleur peut se consommer dans une large variété de plats.

Cru : les fleurettes peuvent faire office de support de trempettes pour l'apéritif (surtout avec du pesto de moutarde). Elles se consomment en salade ou mixé façon « taboulé » de chou-fleur.

Cuit: le plat le plus traditionnel est en gratin avec béchamel et fromage. Mais on peut aussi utiliser les fleurettes en accompagnement de pâtes ou de céréales. Elles peuvent être utilisées en garnitures de quiches du de tartes.

Plus original, cuisinées sous formes de galette ou de riz de chou-fleur (mixé) pour remplacer le riz.

Enfin, le chou fleur peut être mixé pour former une purée ou une soupe, mélangée ou nom avec de la pomme de terre. La célèbre **soupe du barry** est basée sur du chou fleur fondant, mixé avec de la crème.

Avec quoi l'associer ?

Sa saveur douce et légèrement sucrée se marie avec de nombreuses épices curry, curcuma, noix de muscade, cannelle à petite dose, papika, poivres. La moutarde ou le miso blanc sont de bons condiment. Il fonctionne aussi très bien avec **noix**, **amandes**, graines de sésame, de lin.

Côté légumes, il s'accorde avec pommes de terre, carottes, oignons.

On peut aisément l'associer aux légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots

Il accompagne très bien les viandes blanches, le jambon et le lard, ainsi que les poissons gras.

III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous inspirer :

- Cappucino de chou fleur et noix
- Echine de porc au four et chou fleur rôti
- Gratin de chou fleur à la moutarde à l'ancienne
- Taboulé de chou fleur, pomme, noisette
- Tarte au chou fleur et au curry

Gratin de chou fleur à la moutarde à l’ancienne

Taboulé chou fleur, pomme, noisette

Echine de porc rôtie et chou fleur rôti au four

Sources de l’article :

- Ferme de Sainte Marthe : Culture
- Wikipédia : Chou fleur

Menus de Saison – Janvier

Bonjour à toutes et tous,
Dans ce billet, je vous propose différentes recettes pour agrémenter et varier vos menus de janvier.