

# Menus de saison – Octobre

Un billet de recettes de saison pour agrémenter les menus octobre Des recettes faciles, variées pour ne pas être à court d'idées.

---

## Cake aux noisettes et miel

Bonjour à toutes et tous

La pluie et la fraîcheur des derniers jours donne des envies de réconfort et de pause/goûter gourmand, ne trouvez vous pas ? Si vous êtes preneuse/preneur, cette recette pourrait vous plaire.

A l'automne la maisonnée à très souvent un faible pour les **cakes** que l'on déguste ensemble ou par discrètes tranchettes en passant dans la cuisine. Ces pâtisseries ont le gros avantage d'être aisées à préparer à l'avance, se garder plusieurs jours et s'adapter à toutes envies du moment. L'automne gersoises se caractérisant (entre autre) par des noyers et des [noisetiers](#) bien garnis, c'est assez naturellement que ces ingrédients se retrouvent dans nos recettes favorites de cakes d'automne. Et tami si cela déroge à la définition officielle du cake qui doit contenir uniquement des raisins secs et fruits confits (cf. [wikipédia](#))

Bref, celui que je propose aujourd'hui a presque été une recette inventée de l'idée d'un cake noisette... Je souhaitais moins le sucrer que les recettes basiques dont ai opté pour remplacer une partie du sucre par du miel. J'espérais qu'il ai un peu de croquant et ai ajouté des noisettes entières dans la pâte. Pour le reste, c'est du relativement classique. Le

résultat c'est avérée excellent. C'est un cake moelleux, riche en saveur avec le miel, tout en rondeur avec les noisettes. Soyez sûrs que vos convives auront envie de se resservir quand vous en proposez au goûter ou pour une simple pause café retour du jardin. Vécu et re-vécu !

Avec les quelques jours un peu frais qui s'annoncent, j'avais envie de partager la recette de ce cake noisette miel avec vous. J'espère qu'il vous permettra de vous régaler, vous et vos convives, de vous réconforter les mauvais jours ou plus. Bon week-end !



– CAKE AUX NOISETTES –  
ET MIEL



## Cake noisette et miel



Une recette réconfortante et savoureuse de cake noisette miel, à déguster lors des pauses gourmandes d'automne. Un régal de saison !

Saison de la recette : Toute l'année

### Pour 1 cake:

- 80 g de poudre de noisettes
- 40 g de noisettes entières
- 150 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique ((5g))
- 4 œufs
- 80 g de sucre
- 2 cuillérées à soupe de miel (liquide, cf 1)
- 120 g de beurre doux
- 3-4 cuillérées à soupe de lait ou lait végétal (cf 2)

1. Beurrez et farinez un moule à cake. Concassez très grossièrement les noisettes. Gardez quelques demi-noisettes pour la décoration
2. Mettez le beurre en pommade et mélangez avec le sucre.
3. Ajoutez les œufs et fouettez/mélangez jusqu'à obtenir une texture de crème homogène

4. Ajoutez le miel, la farine, la levure puis mélangez bien pour retrouver une texture homogène.
5. Incorporez les noisettes. Si la texture de votre cake vous semble trop ferme, ajoutez le lait et ré-homogénéisez.
6. Versez votre pâte dans le moule, décorez de quelques demi noisettes puis enfournez pour 40 à 45 minutes (environ) à 170°C. Le cake est cuit dès que la lame d'un couteau plongée dans le gâteau ressort sans trace de pâtes

- (1) Pour le miel, choisissez un miel de texture plutôt liquide tel que l'acacia (qui sera doux en saveurs) ou, de bruyère (plus prononcé) le châtaignier (plus boisé). Je préfère personnellement avec un miel fort en goût, car cela relève mieux le cake.
- Le cake est même meilleur servi le lendemain avec les saveurs de miel qui se révèlent à leur plein potentiel.
- *Variante* : Ajoutez quelques morceaux d'amande ou de noix concassées.
- *Conservation* : Jusqu'à 3 jours, après il risque de sécher et être moins moelleux.

Brunch, Goûter  
Française  
cake noisette miel

---

## Découvrez aussi

D'autres idées de gourmandises pour les goûters d'automne:

- [Biscuits au flocons d'avoine et noisette](#)
- [Cake au pruneaux et chocolat](#)
- [Gâteau au nashis, miel et graines de pavot](#) (photo)





Gâteau nashi graines de pavot

---

## Papillote de fruits d'automne

Bonjour à toutes et tous,

Alors que l'automne est arrivé, j'aimerais partager avec vous un délicieux dessert de saison, qui a les mérites d'être sans sucre et vite préparé.

Sur la mi-fin septembre, les étals de fruits changent définitivement d'allure pour faire entrer le raisin, les poires, les premières pommes ou encore les prunes de variété plus tardive. C'est une débauche de couleurs, de formes, de

texture, qui a bien vite fait de vous donner envie de cuisiner tarte, crumbles ou gâteaux bien moelleux. Mais parfois, la bonne saveur d'un plat se dévoile simplement grâce la variété d'ingrédients qui se marient harmonieusement. C'est un peu la philosophie de cette papillote de fruits d'automne (- qui, pour être franche, avait été testé à la va vite et c'est révélée excellente -)

Bref, prenez nos fruits de saison (prunes, raisin, poire), mettez dans un plat avec juste un peu d'eau et un soupçon de cannelle, couvrez, placez au four, laissez cuire façon papillote et régalez vous en sorties. La poire apporte du fondant et de la finesse, la prune une note d'acidité, le raisin du sucre, un peu de cannelle enrobe le tout. La « papillote » se déguste tiède en rondeur ou fraîche pour le parfum fruité, en dessert ou en accompagnement de yaourt. Je ne vais pas dire que j'en cuisine systématiquement, mais si jamais ces trois fruits finissent dans le panier, soyez sur qu'il y en aura un plat au four. ☐

Je voulais donc partager cette idée de papillote fruits d'automne avec vous. J'espère qu'elle réglera vous et vos convives ou vous inspirera pour des versions maison. Bonne journée !







– PAPILLOTE DE FRUITS –  
D'AUTOMNE

## Papillote de fruits d'automne



Une recette de papillote de fruits d'automne sans sucre, facile à réaliser et parfaite pour préparer un dessert savoureux. Un délice !

**Saison de la recette : Septembre-Octobre**

**Pour 4 personnes :**

- 3 poire
- 5-6 prunes ( (cf. 1))
- 1/2 petite grappe de raisin
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle moule

1. Lavez l'ensemble des fruits. Détachez les grains de raisin et retirez les pépins si nécessaire. Lavez, épluchez les poires et détaillez en quarts. Retirez le noyaux des prunes et coupez les en quatre.
2. Placez le tout dans un plat à four. Répartissez le miel.
3. Couvrez avec un papier aluminium (ou version zéro déchet : un plat à tarte retourné)
4. Enfournez pour 40 minutes à 100°C.
5. Servez tiède (en sortie de four) ou plutôt frais.

- *Plus gourmand:* Si vous servez tiède, vous pouvez accompagner d'une boule de glace maison. Au quotidien, vous pouvez accompagner une faisselle ou un yaourt de brebis.
- (1) Optez pour des prunes pas trop acide comme des quetsches, reine claudes tardives, stanley.
- *A l'avance :* La papillote peut se conserver 48H. Vous pouvez donc préparer un peu à l'avance.

Dessert, Fruits

Française

papillote fruits automne

---

## Découvrez aussi

Des idées de biscuits pour accompagner la papillote:

- [Sablés au sarrasin](#)
- [Biscuits aux noix](#)
- [Doucettes](#)



Sablés au sarrasin

---

## Balade Botanique – Fin d'été dans les prairies (Septembre 2024)

Bonjour à toutes et tous,  
Que diriez vous, à l'orée du week-end, de partir en balade botanique et retrouver les plantes de saison ? Après un été somme toute très clément, la fin d'été offre dans les prairies un nouveau bal de couleurs et de formes.



---

# Gratin de gnocchis, tomate, parmesan

Bonjour à toutes et tous,

Le temps avance inlassablement, je le vois auprès de mes plus-si-petits gourmands qui grandissent et notamment pour celui qui a définitivement mis les deux pieds dans la phase *ado*. La chambre devient une chasse un peu plus gardée et dans l'assiette, [les pâtes](#) et les frites ont clairement les faveurs. Si, en plus, vous mettez un papa naturellement plus porté sur ces ingrédients que sur les légumes, vous voyez clairement la notion *d'équilibre* passer à la trappe.

Ces deux là, je sais qu'il y a un mets qu'ils adorent : cela commence par « *gno* » , cela fini par « *chi* » et c'est aussi informe qu'un *dahl*. Vous avez deviné le *gnocchi* (ou le *gnogno*, le *kiki* pour une certaine publicité...) Je n'en cuisine presque jamais vu le temps nécessaire pour leur formation. En fait, il faut vraiment un week-end confiné à la maison par les intempéries pour que je m'y lance avec entrain. Le début septembre m'a donné le double prétexte de la rentrée et du mauvais temps pour avoir envie de m'atteler et faire plaisir à mes gourmands.

Faire des gnocchis maison est un jeu d'enfant bien que fastidieux. Trouver une recette pour les rendre encore plus irrésistibles est tout aussi facile. Mettez les gnocchis en gratin avec une sauce tomate et du parmesan (ou tout autre fromage de votre choix), vous avez de quoi mettre des sourires jusqu'aux oreilles. Les gourmands cités au-dessus se sont régelés.

Je voulais partager l'idée de ce gratin de gnocchis tomate et



parmesan. Il sera tout à fait approprié pour cette mi-septembre fraîche.. et pour toute autre occasion de l'année. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !



- GRATIN DE GNOCCHIS -

© Au Fil du Thym

Gratin de gnocchis (tomate et parmesan)

---

# **Recette : Gratin de gnocchis tomate, parmesan**

**Saison de la recette : toute l'année**

**Temps de préparation : 45 minutes**

**Temps de cuisson : 30 minutes**

## **Ingrédients**

Pour les gnocchis de pomme de terre :

- 500 g de pomme de terre (à chair farineuse) cf. 1
- 250 g de farine (à ajuster en fonction de vos pommes de terre, cf .2)
- 1 cuillerée à café de sel
- noix de muscade
- poivre

Pour le gratin :

- 600 g de concassée de tomates cf. 4
- 1 oignon
- 1 cuillerée à café d'herbes de Provence
- 100 g de parmesan
- sel et poivre

## **Réalisation**

### **Formation des gnocchis**

- Lavez les pommes de terre puis faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient très fondantes. (cf. 3)
- Épluchez puis réduisez-les en purée.
- Mélangez la purée de pomme de terre avec la farine, le

sel, le poivre, une bonne dose de noix de muscade, jusqu'à former une pâte homogène.

- Laissez la pâte refroidir entièrement.
- Une fois la pâte fraîche, sur un plan de travail légèrement fariné, étalez-la en rouleaux de 2 cm d'épaisseur. Découpez-y des tronçons de 2 cm. Roulez-les puis appuyez à la fourchette pour leur donner des rayures.
- Faites chauffer une casserole d'eau légèrement salée. Plongez-y les gnocchis. Lorsqu'ils remontent à la surface, ils sont cuits. Récupérez-les et égouttez.

## Réalisation du gratin

- Épluchez et hachez l'oignon. Dans une sauteuse, faites chauffer 1 à 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive puis faites y revenir l'oignon haché jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Ajoutez les tomates concassées, salez, poivrez et laissez mijoter 5 minutes.
- Dans le plat à gratin, répartissez les 2/3 des gnocchis puis la sauce tomate. Gardez le reste des gnocchis pour une autre recette. Râpez le parmesan et répartissez sur le gratin.
- Enfournez pour 20 à 25 minutes, le temps que le gratin soit chaud et doré.
- Servez le gratin chaud.

## Astuces

- (1) Pour les pommes de terre, choisissez les variétés à chair farineuse comme la Bintje. Elles sont plus adaptées pour les gnocchis. Si vous n'arrivez pas à en trouver, vous pouvez quand même réaliser des gnocchis mais il faudra sans doute augmenter la quantité de

farine.

- (2) Il se peut que les 250g de farine ne soient pas suffisants si vous avez utilisé des pommes de terre de variété non adaptée ou qu'elles contiennent trop d'eau. Ajustez la quantité de farine pour être en mesure de réaliser les gnocchis sans trop de difficultés.
- (3) Dans certaines recettes, il est conseillé de faire cuire les pommes de terre entière au four sur un lit de gros sel, car c'est le moyen d'avoir une chair de pomme de terre avec le moins d'eau à l'intérieur. N'hésitez pas à essayer.
- (4) Hors saison estivale, remplacez par des conserves de tomate concassée maison ou en boîte.
- *Version flemmard(e)*: Si vous n'avez pas le temps, vous pouvez réaliser la recette avec des gnocchis frais tout prêts.
- *A l'avance* : n'hésitez pas à préparer les gnocchis en plus grande quantité puis les congeler. Cela marche très bien !



Gratin de gnocchis (tomate et parmesan)

---

## Découvrez aussi

D'autres idées de plats pour régaler petits et grands :

- [Quiche au jambon](#)
- [Pâtes au thon et petits pois](#)
- [Morbiflette](#)





Quiche au jambon facile

---

## DIY – Désodorisant maison (citron & mélisse)

Bonjour à toutes et tous,

Le mois de septembre est arrivés avec une certaine senteur de transition vers l'automne, du moins avec le retour de la pluie. Si l'on peut s'en réjouir car on évite sécheresse et canicule, cela ne revient pas sans quelques désagréments... comme le « plaisir » de retrouver son intérieur décoré de boue et largement re-parfumé par le chien qui a visité le jardin,



les plus-si-petits gourmands et les parties de « J0 » improvisés, ou encore tout jardinier qui n'a pu s'empêcher d'aller faire un tout de taille/récolte potagère. Avec une chienne qui sort (et ouvre les portes ! ) quand cela lui chante, je vous laisse deviner ce que cela donne dans mon salon. ☐

Bref, après avoir usé au printemps et début été [les racines d'iris séchées](#), elles atteignaient leur fin d'efficacité et il me fallait un remplacement. Mon mari est assez fan d'un produit industriel commençant par « F. », mais j'ai toujours eu un doute sur ses ingrédients incompréhensibles. C'est pourquoi j'étais assez contente d'avoir retrouvé cet été (dans le livre « Do It Nature, produit d'entretiens », éditions rusticat) le tuto partagé aujourd'hui. C'est une « recette » de désodorisant à peu d'ingrédients : de l'eau, de l'alcool bon marché, des ingrédients naturels de parfum voire un peu d'huile essentielle. J'ai adapté le tutoriel de base sur des senteurs qui nous plaisent plus avec du citron (naturellement très parfumé) et de la mélisse du jardin (caractérisée par une impressionnante extension horizontale cette année..). Le résultat est un désodorisant assez efficace et dont la fraîcheur rappelle le « F . ». Il dure certes un moins longtemps mais a le mérite de tenir le choc si jamais vous avez besoin de désodoriser en 2 secondes quand vous en avez assez des odeurs ou qu'un invité surprise arrive.

Je voulais donc vous partager le bon plan de ce « Do It Yourself » désodorisant maison. C'est vite préparé, avec des ingrédients peu onéreux et naturels, donc c'est à connaître dans la panoplie « maison nature ». J'espère que cela vous sera utile. Bonne journée !

– DÉSODORISANT MAISON –  
CITRON & MÉLISSE



# DIY – Désodorisant maison citron et mélisse

## Matériel

Pour 100ml de produit :

- 40 ml d'alcool bon marché (vodka, alcool de fruits)
- 50 ml d'eau
- quelques écorces de citron
- petites branches de mélisse (cf.1)

Conteneur : 1 flacon spray récupéré

## Réalisation

- Retirez le zistes des écorces de citron. Coupez en fines lamelles. Effeuillez la mélisse et coupez les feuilles au besoin.
- Dans le flacon versez l'alcool, l'eau, puis ajoutez le citron et la mélisse.
- Mélangez bien

**Utilisation :** En spray à l'intérieur.

**Conservation :** 2 – 3 mois

**Variante :**

- (1) remplacez à votre convenance le citron par de l'orange, la mélisse par des feuilles de menthe.
- vous pouvez renforcer le parfum en ajoutant 20 gouttes

d'huile essentielle (citron, lavande..).



Désodorisant maison citron – mélisse

---

## Menus de saison – Septembre

Un billet de recettes de saison pour agrémenter les menus septembre. Des recettes faciles, variées pour ne pas être à court d'idées.

---

# Tartines aux tomates et fromage frais

Bonjour à toutes et tous,

Au quotidien, pour les moments de flemme en cuisine ou lorsque je manque de temps, j'apprécie vraiment de préparer des **tartines salées**. Loin d'être le mets de dépannage, elles peuvent être des vraies tranches de gourmandise en associant différents ingrédients, différents saveurs, différentes textures. Elles accompagnent sans mal une salade de légumes en été ou une soupe en hiver, permettant de préparer un repas complet en quelques minutes.

En été, quand le potager d'été est productif – et notamment les pieds de tomates – il y a une recette très appréciée à la maison : des **tartines [tomates](#) et fromages frais**. Alors que l'on peut avoir l'habitude des recettes un peu « brut de fonderie » en tomates, c'est une recette tout en douceur. Le crémeux du fromage frais compense l'acidité des tomates et emmène ce légume-fruit dans la douceur. L'astuce pour rendre ces tartines géniales est de mixer tomates crues et tomates cerises rôties. Si en plus, vous disposez de différentes variétés de tomates comme les variétés dites anciennes aux couleurs variées (exemple : ananas, green zebra,...) c'est une diversité de saveur tout à fait délicieuse. Vous retrouvez ainsi le *moto* du célèbre C. Lignac: « *croquant, fondant, gourmand* ».

Bref, alors que la rentrée arrive, invitant à retrouver les recettes prêtes en 3 minutes, j'avais envie de partager l'idée de ces tartines tomates avec vous. J'espère que cela vous plaira où vous donnera des idées pour toute situation de manque de temps ou de flemme. Bonne journée ☐







- TARTINES TOMATES -  
& FROMAGE FRAIS

# Recette : Tartines tomates et fromages frais

Saison de la recette : Juillet – Octobre

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

## Ingrédients

Pour 4 tartines (4 personnes en entrée ou petit déjeuner, 2 personnes en plat) :

- 4 belles tranches de pain
- 200 g de fromage frais (St Môret, ricotta)
- 20-30 tomates cerises
- 2-3 tomates (cf. 1)
- 1 à 2 poignées de roquette (cf 2)
- vinaigre balsamique
- sel et poivre

## Réalisation

1. Faites toaster vos tranches de pain.
2. Lavez les tomates. Dans une poêle, faites rôtir vos tomates cerises. Elles sont prêtes quand elles commencent à noircir. Coupez les autres tomates en quarts ou en tranches.
3. Mélangez le fromage avec un peu de sel et de poivre, puis répartissez-le sur les tranches de pain
4. Répartissez les tomates cerises, morceaux de tomate crue. Ajoutez la roquette. Versez un trait de vinaigre

balsamique.

5. Servez ces tartines aussitôt

## Astuces

- (1) Privilégiez des tomates de petite taille type grappe. Autant que possible, utilisez des tomates anciennes telles que de la green-zebra; ananas, elles apporteront une saveur particulière qui contrastera avec les cerises.
- (2) Si vous n'avez pas de roquette, remplacez par quelques feuilles de basilic.

