

Cake courgette, chèvre menthe

Bonjour à toutes et tous

Avec les températures estivales qui s'installent et les vacances des plus-si-petits gourmands, on retrouve le plaisir des pique nique dans le jardin et des apéritifs de soirée entre amis. Pour ces occasions, il y a un mets qui réunit souvent toutes les approbations : le cake salé.

Gaspacho melon et poivron jaune

Bonjour à tous et toutes,

Les vives chaleurs de l'été dans le Sud-ouest ont assez durablement modifié mes habitudes de cuisine. En été, rares sont les fois où gratins et plats mijotés en sauce peuplent nos tables. La chaleur, l'omniprésence de producteurs locaux de fruits et légumes orientent fortement mes assiettes vers des salades colorées et des **soupes froides** ou **gaspachos**. Ces derniers ont l'avantage d'être préparées très rapidement – y compris quand on rentre tard du travail. – Autant vous dire que j'en ai tenté des variantes avant de trouver le panel de mes gaspachos préférés.

Un de mes favoris est un **gaspacho melon et poivron jaune**. Pour l'anecdote, mon Mari a toujours les yeux plus gros que le ventre en termes d'achat de [melon](#) et en ramène très rapidement le pack « promo » de 3 de notre producteur favori. Si le potager nous offre en même temps d'autres légumes, il n'est pas rare qu'on en retrouve en fin de semaine un melon dans la catégorie :« *Celui-là, il va falloir le consommer très vite*

! ». La préparation d'un gaspacho a été de soi. Quelques essais d'association avec des légumes m'ont conduit jusqu'à trouver que le piquant/acidulé du poivron jaune marche du tonnerre avec le sucré du melon. De la menthe ou du basilic selon l'envie, vous avez votre plat. Il me régale de la première à la dernière cuillère.

Je voulais donc partager avec vous cette recette de gaspacho melon poivron jaune, en espérant qu'elle vous inspire. Bonne journée !

- Gaspacho -
melon et poivron jaune



Recette : Gaspacho melon et poivron jaune

Saison de la recette : Mi Juin à Août

Temps de préparation : 8 minutes

Ingrédients

Pour 4 entrées ou 2 gros bols de gaspacho :

- 1 melon
- 1 poivron jaune (1)
- 2 cuillérées à soupe de vinaigre de xérès (ou de vinaigre balsamique)
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- feuilles de menthe
- 1 pincée de sel

Réalisation

- Épluchez le melon, retirez les graines et coupez-le en morceaux. Lavez et épépinez le poivron, le couper en lamelles.
- Mixer tous les ingrédients avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre
- Réserver au frais au moins deux heures avant de servir bien froid.
- Au moment du service, répartissez dans des verrines ou des bols et décorez de feuilles de menthe.

Astuces :

- (cf. 1) Sur le choix du poivron : La couleur du poivron n'est pas anodine pour deux raisons : 1 : la couleur plus proche du melon, 2 : le goût. Un poivron vert sera trop acide, un rouge trop doux et le poivron jaune est le bon compromis dans la douceur.
- Variante plus acidulée : Ajoutez un peu de jus de citron vert ou de zeste pour une touche plus vive.
- Variante d'herbes : Remplacez la menthe par des feuilles de basilic pour une note plus chaude
- Accompagné de : tartines de fromage frais et melon
- Conservation : Le gaspacho se garde 2 à 3 jours au frigo dans une bouteille bien fermée. Secouez avant de servir !



Gaspacho melon et poivron jaune

DIY – Huile de Saint Jean (Coup de soleil)

Bonjour à toutes et tous,
Quand j'arrive à me dégager un peu de temps je continue d'assimiler des connaissances sur les plantes & fleurs sauvages. Au détour des livres spécialisés ou des livres de remèdes de grand mère, il est possible de trouver des pépites pour les petits bobos du quotidien.

Menus de saison – Juillet

Bonjour à toutes et tous,
Dans ce billet, je vous propose différentes recettes pour agrémenter et varier vos menus Juillet. Ce sont des recettes publiées en Juillet ou dans les mois attenants.

Tarte abricots romarin façon

rustique

Bonjour à toutes et tous,

Je bouscule mon planning de publications pour vous proposer aujourd'hui une idée de gourmandise de saison. Elle pourrait être réconfortante dans le contexte courant empli d'incertitudes et d'inquiétudes.

Boulghour aux pois gourmands

Bonjour à toutes et tous

En juin, quand potager fini son printemps en offrant aromatiques, fèves, petits pois, pois gourmands, c'est la période des plaisirs simples : une salade improvisée suite à un tour tardif dans le potager (...)

Balade Botanique – Au pays des Graminées (Juin 2024)

Bonjour à toutes et tous,

Alors que le printemps se termine, que diriez vous de partir en balade botanique découvrir les plantes de saison ? La fin de printemps est chaque année la période clé pour une certaine famille de plantes, les **graminées** (ou **Poaceae**). Qu'on les déteste pour leur pollen ou qu'on les aime pour leur ballet aérien, ces plantes sont bien plus variées qu'on imagine.

Alors, que diriez vous de partir à la découverte des différentes sous familles. ? Si le cœur vous en dit, chaussez vos baskets et venez ☐



Les graminées ou **Poaceae** font partie de la grande famille des plantes à fleurs (*Angiospermes*). Mais elles sont caractérisées par le « choix » d'une pollinisation **par le vent** et non par l'activité de pollinisateurs. De ce fait, elles n'ont pas eu besoin de développer l'attirail voyant des pétales colorés et ont réduit leur inflorescence au juste nécessaire. Un « épi », des étamines, du pollen, mais pas de grande couleur.

Ces *Poaceae* sont divisées en plusieurs *familles*, elles mêmes divisées en 51 *tribus* avec (ou pas) des signes assez distinctifs. Je vous propose de venir en balade botanique juin reconnaître quelques tribus courantes dans nos campagnes. A noter que pour les *Poaceae*s de nos champs, n'hésitez pas à

consulter [ce billet](#).

Bref, partons donc sur les bords des champs ☐

Les Triticum ou blés

Nous allons commencer par une tribu que nous connaissons tous pour en mettre régulièrement dans notre assiette : la tribu **triticum** ou des blés. Ce sont des plantes herbacées annelles, aux tiges dressées, et aux inflorescences en épis linaires assez compacts. En cette saison vous pouvez voir le **blé** (dur) fleurir ou dorer dans les champs.



Blé dur dans les champs

Les Hordeum ou Orges

La tribu des **Hordeum** (les *orges*), décrit des plantes herbacées, formant des touffes (=cespiteuses), qui se distinguent de la tribu des blés par des épillets groupés par triplets, un épi plutôt plat et une barbe prononcée (issue des épillets prolongés en arête = aristés). Dans les plantes courantes vous pouvez retrouver l'**orge cultivée** (*Hordeum vulgare*) (à gauche) ou l'**orge des rats** ([*Hordeum murinum* L](#)) des

bords de route (à droite).



Orge cultivée



Orge des rats

Les Bromus

Rien à voir avec le métal. ;) La tribu des **Bromus** ou **Bromes** rassemble des plantes herbacées possédant une inflorescence en panicule plus ou moins lâche, des épillets plutôt grands et chargés en fleurs. J'en trouve plusieurs variétés dans ma campagne, entre le brome stérile (gauche) aux épillets aristés se terminant presque sur du rouge, ou le brome mou ([Bromus hordeaceus L.](#)), aux gros épillets bien chargés.



Brome stérile



Brome mou

Les Phalaris ou Alpiste

La tribu des **Phalaris** rassemble différentes espèces d'allure variées, mais on retrouve assez classiquement une inflorescence en panicule très dense vert-blanchâtre. Dans nos champs de blés, il n'est pas rare de croiser du **phalaris mineur**.





Les Poa ou Pâturins

Le genre des **Pâturins** ou *Poa*, rassemble des plantes herbacées annuelles ou vivaces, assez grandes (50 cm à 1m50), caractérisées par des inflorescences en panicules assez lâches et aériens. Je suis persuadée que vous en avez déjà croisé, en sauvage ou en ornemental dans les jardins. Dans les plus courantes, nous avons le **pâturin des prés**, aux inflorescences aériennes.



Pâturin des prés en fleur

Les Lolium (ou Ivraies)

Si vous avez déjà entendu l'expression « *séparer le bon grain de l'ivraie* », voici le genre de graminées à l'origine de l'expression. Les **Lolium** ou **ivraie** est un genre de graminées qui se reconnaît par une tige dressée, une inflorescence plate, des épillets alternes, et une forte tendance à squatter le bord des champs. Un ensemble ci dessous à côté d'un champ d'orge.



Ivraie

Les Anthoxanthum (les Flouves)

Changeons totalement de forme d'inflorescence avec ***Anthoxanthum*** (les **Flouves**). Ces plantes herbacées se distinguent par un port bien dressé et une inflorescence en épis contractés. Le nom de la famille vient scientifique du grec *anthos* (« fleur ») et *xanthos* (« jaune »), par allusion à ses fleurs jaunes après la floraison. Un exemple ci dessous avec la **flouve odorante**, qui parfume les foins d'été.



Flouve odorante en fleur

Les Dactyle

Celle là est une des plus facile à reconnaître dans notre balade botanique juin :). Les **Dactyle** désigne un genre de plantes herbacées, vivaces, souvent hautes, avec une touffe basse ultra dense et des épis bien dressés avec une forme de doigts (d'où « *Dactylis* signifie doigt). Il n'est pas rare de croiser par chez nous le **Dactyle aggloméré**, aux épis bien identifiables.



Dactyle aggloméré

Les Avoines

L'**Avena** ou **avoine** désigne quand à elle des plantes herbacées, vivaces, parfois en touffe et avec une inflorescence en panicule ouvert et lâche. Nous avons tous l'image de l'avoine de nos flocons ou encore de la *folleavoine* aux grandes inflorescences aériennes. Dans les prés, nous pouvons en croiser d'autres variétés comme cette **avoine dorée**, à l'inflorescence aussi bien ouverte.





Les Fétuques

Et nous allons terminer par les ***Festuca*** (fétuque), genre de graminées comprenant plus de 400 variétés, et généralement caractérisée par des inflorescences en panicule rameuse. Cette plante est souvent cultivée comme plante fourragère (ex : fétuque des prés) ou pour décorer les jardins (ex : fétuque bleue, fétuque rouge). Dans ma campagne, on peut aisément croiser de la **fétuque élevée**, qui se plaît partout grâce à son habileté à tolérer la sécheresse.



Et nous voilà à la fin de notre balade botanique juin au pays des graminées. J'espère vous avoir fait découvrir que sous le nom 'd'herbes » ces *Poaceae* ont plus de variété qu'elles n'y paraissent ☐

En espérant que la balade vous a plu, je vous souhaite un bon dimanche !

Sources de l'article

- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Triticum>
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Dactylis>
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Avena>
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Flouve_odorante
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Hordeum>
- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Ivraie>

Salade de riz et aile de raie

Bonjour à toutes et tous

Nous avons un sacré pic de températures dans le Sud Ouest, qui nous rappelle très bien que l'été et ses (dangereuses) canicules arrivent. Avec ce pic, au revoir les petits pulls et les plats chauds, nous avons vite retrouvé les tee-shirt d'été et les salades fraîches.