

# 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 apprend 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...

---



© Au Fil du Thym

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

---

## Quelques notions pour débiter

Un petit peu de vocabulaire et nécessaire 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 connaît les diversités de feuilles et fleurs des 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  $90^\circ$



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.



© Au Fil de Thyon

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** ».



© Au Fil de Thyon

## Passé et futur...

Je voudrais aussi vous montrer un élément intéressant 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



# 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 -



# 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 régalez 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 réglera ou vous inspirera. Bonne journée !

- GRANOLA D'HIVER -  
AUX FRUITS SECS



## 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 figes..)



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

---

---

## 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.

---

# Bonne année 2025 !

Bonjour à toutes et tous,

En ces premières heures de 2025, permettez-moi de souhaiter pour vous et vos proches une année 2025 *aussi bonne que possible*. Qu'elle garde vous et vos proches en santé, vous apporte des projets ainsi que des des moments de joie et de partage.

2024 nous a apporté des difficultés, de l'incertitude, des catastrophes climatiques, mais a aussi montré le meilleur qui existe en nous comme la ferveur et la joie lors des JO de Paris où la solidarité pour Mayotte. Il ne faut pas être devin pour intuire que 2025 apportera aussi son lot d'inquiétudes et de peines, mais aussi de petits bonheurs et de bonnes nouvelles. Il me semble que nos meilleures armes pour parcourir 2025 seront de s'appuyer sur nos valeurs de solidarité, de tolérance, de courage, d'envie d'avancer et de chercher à construire encore et encore du positif. En ces moments de transition, je repense toujours à cette citation :

*« L'avenir, tu n'as point à le prévoir, mais à le permettre »  
(Antoine de Saint Exupéry)*

Côté Site, *Au Fil du Thym* continue sur la lancée en 2025... et 2025 cela sera une année particulière il « fêtera » ses dix ans en fin d'année. Nous continuerons donc à nous retrouver pour partager recettes, balades & balades botaniques, DIYs natures, et tout autre sujet « nature »... le tout dans l'enthousiasme et la bonne humeur.

Avant de vous laisser, j'aimerais vous remercier pour votre fidélité, pour avoir mis un petit bout d'*Au Fil du Thym* dans



vosre vie, et pour tous les moments que nous allons passer ensemble sur 2025.

Bonne année 2025 !

---

# Rétrospective 2024 & petits bonheurs

Bonjour à toutes et tous,

En ce dernier jour de l'année 2024, je vous propose de reprendre nos habitudes et de faire une [rétrospective joyeuse](#) d'«Au Fil du Thym» sur 2024 et des billets que j'ai eu le plus de plaisir à partager avec vous.

Après un 2023 compliqué, 2024 a permis de renouer avec un « rythme de croisière » sur le blog. De nombreux anciens billets ont retrouvé leur ancienne place, des nouveautés sont venues toutes les semaines. Cela a été tendu en coulisses (les enm#### de la vie personnelle et professionnelle n'ont pas de fin ; ) ) mais j'ai fait mon possible pour que l'esprit de légèreté et de nature du site reste intact. Nous avons donc traversé ensemble l'année, ses saisons et ses accros, le tout dans la bonne humeur.

En terme de statistiques, 2024 cela a été:

- 72 billets
- 38 recettes
- 7 balades botaniques
- 5 DIY décoration à la sauce « McGyver nature »

et le retour du compte instagram du site : [@aufilduthym](#)

Je vous propose donc de terminer l'année ensemble et dans la gaieté, avec cette rétrospective 2024 pour évoquer nos petits bonheurs. N'hésitez pas à partager les vôtres en commentaires que nous terminions tous l'année dans la bonne humeur.)

---

## Janvier > Balade Botanique d'hiver

Janvier nous a emporté dans une étonnante [balade botanique d'hiver](#), à la découverte des couleurs de saison. Loin d'être gris et terne, l'hiver recèle de jolies couleurs, si on sait chercher...



---

## Février > Le gâteau de crêpes au

# citron

Février et la chandeleur invitent toujours à cuisiner des crêpes. 2024 fut l'occasion d'essayer [mon tout premier gâteau de crêpes, version citron](#). Un régal pour les yeux et pour les gourmands.



Gâteau de crêpes au citron

---

## Mars > Une année à flans

2024 à été une année à *flans* côté publications de recette et j'en compte pas moins de 3 réparties au fil de l'année. Mais celle qui vaut le plus le détour est le [flan pâtissier publié en Mars](#). C'est une version « améliorée » pour être plus crémeuse et moins bourrative que l'originale. (et itérée 3-4 fois par an).



Flan pâtissier crémeux

---

## Avril > Balade dans les jeunes feuilles

Je n'ai pas caché mon plaisir à écrire puis publier certaines balades botaniques en 2024 (dont la fameuse balade botanique à *poils* d'août). Ce fut particulièrement le cas [de celle d'Avril 2024 à la découverte des toutes jeunes feuilles des arbres](#). Ces instants fugaces de vert tendre sont si éphémères que cela fut une chance de les voir et de pouvoir vous les montrer. ☐



© Au Fil du Thym

Feuilles d'érable champêtre en débourrement

---

## Mai > Plateau du Guilhaumard

Les ponts de mai sont un des rares moments dans l'année où ma famille arrive à prendre des vacances. Cette année, nous sommes retournés dans l'Aveyron, proche des Causses du Larzac et du plateau du Guilhaumard. Ce plateau est un des « hotspot » de biodiversité florale et d'orchidées sauvages, alors imaginez le plaisir que j'ai eu à l'arpenter de nouveau. Vous avez pu retrouver [quelques photos sur les billet dédié.](#)



Anémones pulsatiles

---

## Juin > Le plaisir des tartes d'été

Le bonheur de vos convives de toujours ou de passage se joue parfois à pas grand chose : de bons fruits et légumes, une bonne recette qui les met en valeur, une idée toute simple mais qui marche. C'est un peu le teaser de cette délicieuse [tarte rustique aux abricots et romarin](#), simple, efficace, et qui sera refaite en 2025, 2026..



Tarte abricots romarin façon tarte rustique

---

## Juillet > Une infusion sauvage

Même si le rush du quotidien prends souvent le dessus, je tente de garder quelques moments de flânerie sur internet ou dans mes livres de cuisine sauvage. Cela m'a permis de découvrir que l'on peut réaliser une [délicieuse infusion fleurie au fenouil sauvage, que vous avez retrouvé sur le blog en juillet](#). Franchement, tentez là en 2025. : )



Infusion dorée fenouil sauvage

---

## Août > Le DIY des fleurs séchées maison

Les habitués doivent connaître la section de billets surnommés les « *DIY McGyver* » (i.e. les objets de déco formés avec un trombone, un post-it, une feuille d'arbre... ). Dans cette thématique, sur fin Août, j'ai pu partager [la méthode pour réaliser des fleurs séchées maison « en mode flemmard »](#). Avec des fleurs d'été bien choisies, cela permet de créer des bouquets décoratifs et durables. Celui en photo ci-dessous décore toujours la maison ☐





Bouquet fleurs séchées maison

---

## Septembre > La simplicité

La simplicité en cuisine a parfois beaucoup de bon et cette recette en est un parfait exemple. Prenez du pain, du fromage frais, des tomates crues et cuites, puis vous obtenez [de délicieuses tartines-repas d'été](#). C'est la meilleure recette spéciale flemmards du cru 2024 ☐



Tartines de fromage frais et tomate

---

## Octobre > La randonnée du sentier de Bonas

Le hasard des (~~ennuis familiaux~~) événements nous a conduit en Haute Loire courant Octobre. Si les activités d'après midi étaient chargées, elles m'ont laissé quelques matinées pour aller randonner dans ces magnifiques paysages de moyenne montagne. Je me souviens encore de la randonnée du Pic de Lizieux et son arrivée au sommet sous un grand soleil d'automne. [Vous pouvez retrouver la sortie sur ce billet.](#)



---

## Novembre > Champignons

Courant novembre, nous sommes partis pour une [balade à hauteur d'humus découvrir la diversité des champignons](#) d'automne et de haute Loire. Peut être comme vous, j'étais loin de m'imaginer une telle richesse de formes et de couleurs.



---

## Décembre > Le pain d'épices aux amandes

Pour finir cette rétrospective 2024, arrêtons nous sur décembre. Décembre a (comme chaque année) vu le blog transiter en mode fêtes de fin d'année avec un planning de publications accéléré. Je crois que ma plus grande satisfaction de la période est d'avoir enfin réussi à partager avec vous la [délicieuse recette du pain d'épices aux amandes](#). C'est la recette qui m'a (voire nous a) réconcilié avec le pain d'épices et que j'itère tous les ans.



Pain d'épices amandes

---

J'espère que cette rétrospective 2024 vous aura plu et rappelé quelques bons souvenirs. N'hésitez pas à partager les vôtres en commentaires que nous terminions tous l'année dans la bonne humeur.

Bonne journée et à demain en 2025 !

---

# **Crumble de courge, flocons**

# d'avoine, noisettes

Bonjour à toutes et tous,

A deux jours du 31, nous arrivons sur l'avant dernière publication de 2024 et particulièrement la dernière recette de l'année. Je vous propose donc de terminer avec une recette dans le « cœur » du site i.e. le thème « *comment cuisiner les légumes et fruits de manière gourmande* ».

Peut être avez vous, vous aussi cuisiné des [courges](#) à toutes les sauces et dans tous les mets possibles et imaginables. Mais avez vous déjà tenté en crumble (salé) ? Le contraste d'une courge fondante avec une pâte à crumble croustillante est tout à fait savoureux. Et la faible occurrence de ce plat sur les tables font qu'il amuse et plaît beaucoup.

A vrai dire, j'avais tenté une première fois un crumble de courge pour un dîner un peu festif, histoire d'amener un peu de raffinement à table, puis tous les convives s'étaient régalés. La fois suivante, j'ai un peu raffiné la recette en formant une pâte à crumble avec des flocons d'avoine (pour une saveur maltée) et des noisettes (pour la rondeur et l'accord avec la courge). Servi pour un repas de fêtes de fin d'année, le succès était au rendez vous. Depuis, c'est un des « bons plans » que j'ai de côté pour composer menus de fêtes ou pour les moments où j'ai envie de faire plaisir à mes gourmands.

J'avais donc envie de terminer l'année sur cette jolie recette de crumble de courge, flocons d'avoine, noisette. J'espère que cela vous inspirera, pour la réaliser ainsi ou proposer toute variante de votre choix. On se retrouve le 31 au matin pour le dernier billet de l'année et la rétrospective 2024 sur « Au Fil du Thym ». Bonne journée !

- CRUMBLE DE COURGE -  
FLOCONS D'AVOINE ET NOISETTES



# Recette : Crumble de courge, flocons d'avoine, noisette

Saison de la recette : Octobre à début Mars

Temps de préparation : 35 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes + 15 minutes de cuisson de la courge

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 kg de [courge \(non épluchée\)](#) (cf. 1)
- 2 échalotes
- 80g de farine
- 4 cuillérées à soupe d'huile
- 40g de noisettes en poudre
- 50 g de flocons d'avoine
- noix de muscade
- Sel et poivre

## Réalisation

- Épluchez et émincez les échalote. Couper la courge en deux, retirez les graines, et coupez-là en cubes. Lavez ces cubes.
- Faites cuire la courge à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit fondante
- Dans une poêle, faire revenir un peu d'huile d'olive les échalotes. Une fois les échalotes translucides, ajoutez la courge et faites revenir 2-3 minutes en remuant



régulièrement. Réservez hors du feu.

- Préparez la pâte à crumble : Dans un saladier, mélangez farine, flocons d'avoine, noisettes concassées et l'huile. Amalgamez la pâte. Ajoutez quelques cuillérées à soupe d'eau au besoin jusqu'à ce que la pâte soit amalgamée.
- Placez les légumes dans un plat à gratin. Salez, poivrez, ajoutez un peu de noix de muscade (et mélangez). Émiettez la pâte à crumble dessus
- Faites cuire au four à 180°C pendant 30 à 35 minutes. Le crumble doit être doré.
- Servez ce crumble de courge chaud.

### **Astuces :**

- (1) La recette est réalisable avec toutes les courges mais les courges à chair fondante et un peu ferme sont préférables (butternut, courge muscade,..). Le potimarron peut convenir mais conduit à un plat plus compact.
- *Accompagnement de* : Ce crumble peut être servi en plat végétarien ou accompagner une viande rouge ou blanche.
- *A l'avance* : Vous pouvez tout à fait préparer le crumble 1 journée à l'avance, le réserver au frais, et le cuire (dernière étape) le moment venu.
- *Variante plus opurmande* : Ajoutez deux chèvres piquants type cabécous dans les courges pour donner une pointe de piquant.
- *Variante 2* : Pour une présentation festive, disposez dans des ramequins individuels. Le temps de cuisson sera légèrement réduit.



© Au Fil du Thym

Crumble de courge, flocons d'avoine, noisette

---