

# Bonne année 2023 !

Bonjour à toutes et tous,

Ce matin, permettez moi de vous souhaiter sincèrement une non pas simple « bonne année 2023 », mais une *aussi bonne que possible* année 2023. Je vous souhaite pour vous et vos proches, de vous retrouver en fin d'année 2023 avec la santé et avec le sentiment d'avoir accompli sur l'année de nombreuses et belles choses conformes à vos valeurs.

Après les années 2020 et 2021 marquées par le covid19, 2022 marquée la guerre en Ukraine, ces trois là (et bien plus avant) marquées à vif par les impacts du réchauffement climatique, la lucidité et le pragmatisme font que je n'imagine pas une *insouciante* année 2023. Mais contrairement aux années précédentes où la question du «*comment va-t-on s'en sortir ?*» m'effrayait, aujourd'hui j'ai confiance dans notre capacité collective à surmonter les épreuves. Il suffit de voir la solidarité qui s'est mise en place lors des catastrophes naturelles de l'année, les efforts collectifs sur l'automne pour réduire la consommation d'énergie.. pour retrouver ces moments d'espoir. Aujourd'hui je pense que même si l'avenir semble assez sombre, si on sait être solidaires, si on partage, si nous nous unissons dans le bon sens, on va réussir à corriger nos erreurs, et tout surmonter ensemble. En particulier, nous devons ensemble relever le challenge de la *transition écologique*, et vous, moi, plutôt « bons élèves » dans l'écologie auront sans doute le devoir d'aider les autres à transiter aussi.

En particulier, un challenge sur 2023 sera autour de la *transition écologique*. Il s'agira d'une part de démontrer aux non convaincus qu'une vie inscrite dans l'écologie est tout à fait agréable, que la sobriété heureuse existe, que la Nature apporte beaucoup à qui sait la regarder. D'autre part, il faudra aider ceux qui veulent changer, car ce qui peut

aujourd'hui nous sembler évident ne l'est pas forcément pour tous. J'essayerais du mieux que je peux sur le blog et dans ma vie perso, comme les années précédentes.

Sur « «Au Fil du Thym », après beaucoup de questionnements sur l'intérêt du blog et de sa continuité, je passe 2023 avec la volonté de continuer. Même si c'est souvent chaud pour moi de publier, même si le blog est complètement imparfait avec ces fêtes d'aurtaugrafe et ses oublis dans les billets, même si c'est lourd d'encaisser des commentaires agressifs, cela continuera. J'ai l'impression qu'un est un « point de tranquillité » voire de « stabilité » dans notre quotidien de plus en plus difficile.. et nous avons besoin de ces « points stables » pour nous ressourcer et avancer. Sur 2023, vous retrouverez donc pèle-mêle sur« Au Fil du Thym » de la nature, des gestes écolo, des recettes, des DIY à la McGyver, des balades botaniques, des recettes aux plantes, des escapades dans le Gers et peut être dans les Pyrénées, des menus de saison et à chaque fois une occasion de papoter, vous, moi, ou entre vous.

On se retrouve dès demain pour attaquer l'année avec de nouveaux billets et discuter autour de cela. En attendant, passez un bon 1er janvier !

---

---

## Rétrospective 2022 & Petits

# bonheurs

Bonjour à toutes et tous,

Nous voici arrivés le dernier jour de 2022. Je ne sais pas si vous avez le même sentiment... mais de mon côté j'ai beaucoup de mal à ne pas voir 2022 comme une année bien pourrie.

---

## Cocotte de poulet, panais et carottes à la vanille

Bonjour à toutes et tous,

Nous arrivons ce matin sur la toute dernière recette de l'année 2022, une année qui se termine avec de nombreuses questions en cuisine. Le temps du « j'achète ce qui fait plaisir sans trop réfléchir » est terminé, et maintenant je cherche à concilier cuisine éco-responsable (...)

---

## Comment cuisiner les choux de Bruxelles ?

### I. Présentation

## En direct des champs

Les choux représentent une variété de plante appelée *Brassica oleracea*, qui peut former des têtes compacte « pommées » ou non. Cette variété de plante est cultivée depuis l'antiquité car robuste et avec un bon rendement. Le chou de Bruxelles (*Brassica oleracea L. var. gemmifera* Zenke) diffère des autres par le fait qu'il forme non pas une grosse pomme centrale en haut de la plante mais plusieurs bourgeons auxiliaires (sur le côté de la tige) en forme de petite pomme.

Dans les champs, il se présente sous forme d'une plante à grande et robuste tige (jusqu'à 1m), avec des feuilles ovales, dentelées, tirant vers le bleu. Comme la plupart des autres choux, il apprécie les climats tempérés, avec une bonne humidité. Il faut environ 3 mois entre l'installation du plan et la première récolte.

## Son histoire

L'histoire du chou de Bruxelles est plutôt originale. Nous remontons au XIV<sup>e</sup> siècle, autour de Bruxelles, alors une ville en pleine expansion. Pour alimenter la ville, la culture maraîchère se développa à l'extérieur des enceintes protectrices. Et le développement des cultures pris peu à peu énormément de place.. jusqu'à ce qu'il n'y a plus assez de surface arable ! Alors, vers 1685, les habitants de la ville de Saint-Gilles créèrent un hybride de chou qui se cultivait à la verticale et rentabilisait bien la superficie (Note : 1 chou fleur, c'est un pied tous les 80cmx 80cm, pour 1 tête environ). La culture devint vite populaire... puis se répandit en 1815 en France, en 1884 en Angleterre.. etc\n

## Sur les étals

On trouve du chou de Bruxelles vendu en vrac sur les étals entre novembre et février. On compte 800-1kg de choux pour 4 personnes.



Choux de Bruxelles

---

## **II. Comment les cuisiner ?**

### **Comment les préparer ?**

Les choux de Bruxelles ne demande pas beaucoup de préparation. D'une manière générale, il faut les laver et ensuite il est préférable de les blanchir un peu dans de l'eau bouillante. On peut poursuivre la cuisson à l'eau bouillante ou via une autre méthode : vapeur, poêlée, rôti.

Même si ce n'est pas indispensable, il peut être intéressant de retirer la base du pied s'il est dur. Pour les gros choux de Bruxelles, il est préférable de les couper en deux avant d'utiliser dans les plats pour faciliter la dégustation. A noter que , même si ce n'est pas courant, les feuilles de choux peuvent être dégustées quasi-cruës en salade. Dans ce cas, il faut effeuiller les choux, et ensuite attendrir les feuilles une trentaine de secondes dans de l'eau bouillante

## **Dans quels plats ?**

Retirez cette image de choux de Bruxelles bouillis que l'on sert dans les cantines, ils peuvent être cuisinés de manière beaucoup plus agréable.

Déjà, les choux de Bruxelles passent bien par la case *poêlée*, seuls ou avec d'autres légumes. Variante, les plats de céréales comme les couscous.

Ils peuvent aussi se rôtir au four après une précuisson, gardant leur croquant, ou s'insérer dans des gratins. \nCuits, ils peuvent tout simplement s'accompagner d'une bonne sauce crémeuse (ail, moutarde,...), et accompagner ainsi viandes, légumineuses.

On peut les insérer dans des flans, clafoutis, tartes, cakes salés où ils apporteront de la mâche et de la texture. Il peut être intéressant de les couper en 2 ou 4 pour éviter la présence de « trop » gros morceaux.

On peut enfin les manger en salade légèrement blanchis et effeuillés.

## **Avec quoi les associer ?**

Ces petits choux ayant naturellement une saveur assez prononcée, les ingrédients doux ou adoucissant les saveurs sont classiquement des bons compagnons.

Les choux de Bruxelles sont très bien condimentés par l'ail, la moutarde, mais aussi le curry, la noix de muscade.

Côté légumes, on privilégiera les légumes doux comme les pommes de terre, les marrons (ok, c'est un fruit :p ) les carottes.

Plusieurs fromages s'associent très bien comme les chèvres piquants (picodons,..) , le bleu, les fromages pêchus et

crémeux comme le reblochon. La crème est bien entendu idéale avec lui, comme les yaourts de brebis.

Assez naturellement, les lardons, le lard, les saucisses fumées le relèveront bien. Le chorizo lui donnera en plus une note épicée.

### III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous amuser avec ces choux :

- [Choux de Bruxelles à la crème d'ail](#)
- [Flans de choux de Bruxelles et chèvre](#)
- [Gratin de choux de Bruxelles et pommes de terre à la moutarde](#)
- [Tarte aux choux de Bruxelles et chorizo](#)



Choux de Bruxelles crème d'ail



© Au Fil du Thym

Flans choux de bruxelles et chèvre – Au Fil du Thym



© Au Fil du Thym

Sources de l'article:

- [wikipédia : Choux de Bruxelles](#)
- 

# Salade de kale orange et flocons d'avoine

Bonjour à toutes et tous,

Je n'ai jamais été une grande fan des trucs « détox » , notamment après les fêtes, (re)trouvant plutôt l'équilibre dans de bonnes randos dans le froid ou des sessions de jardinage, et un repas (plus) léger. Ces repas plus léger sont des prétextes pour ressortir certaines recettes de soupes ou de salades que j'adore, comme cette salade de chou kale.

---

## Comment cuisiner les oranges ?

### I. Présentation

Nous allons parler du fruit, pas de l'opérateur téléphonique ☐

#### Du côté des champs

D'un point de vue botanique, l'orange ou plutôt orange douce est le fruit de l'oranger (*Citrus sinensis* L.), appartenant à la famille des Rutacées. Il serait originaire d'Asie du Sud Est, ramené par les portugais suite à leur exploration de

l'Asie, puis répandu progressivement dans le monde.

C'est un arbuste fruitier, plutôt cultivé dans les climats chauds (Méditerranée, sud des États Unis), pouvant atteindre 10 m de haut. Il possède des branches épineuses, des feuilles ovales vert foncé, en fleuri de blanc. Les fruits sont formés en début d'hiver. A noter que les agrumes sont (d'un point de vue botanique) considérés comme des baies car ils contiennent de nombreuses graines.

Si vous souhaitez en cultiver un en France, même tout au sud de la France, cela risque d'être compliqué car c'est un arbuste gélif. Il faudra le rentrer dans une véranda en hiver.

## Variétés d'oranges

Il faut distinguer:

- le *Citrus sinensis* ou orange douce donnant les fruits consommables
- le *Citrus aurantium* ou bigaradier ou oranger amer, dont on utilise les fleurs pour tirer de l'essence de néroli et de l'eau de fleur d'oranger.

Le *Citrus sinensis* héberge plusieurs variétés de fruits que l'on peut catégoriser entre :

- les *oranges à jus* : très juteuses comme par exemple
  - La *Moro*: cultivée en Californie
  - La *Salustiana* plus riche en jus
  - L'orange maltaise, produite au Maghreb
  - La *Tarocco*, originaire d'Italie
- les *oranges de table* : plus charnues et à déguster comme par exemple
  - La *Navel* ou *Naveline* caractérisée par la présence d'une deuxième orange à l'apex, qui ressemble à un

nombril, la plus courante sur nos étals  
L'orange Jaffa produite au moyen orient  
L'orange sanguine : striée de rouge

A noter que quand vous achetez du jus d'orange en grande surface, c'est souvent une composition de jus de différentes oranges (quand il n'est pas reconstitué à partir de jus déshydraté..*Plus d'infos sur* : <https://www.guide-resto.info/les-differentes-varietes-dorange>

## Dans les magasins / Sur les étals

On peut retrouver des oranges sur les étals quasi toute l'année, mais elles sont souvent des oranges de garde. La « vraie » saison de l'orange s'étend entre fin novembre et Mars, avec une succession des variétés au cours de la saison. Les oranges sanguines sont par exemple plus tardives.



Oranges

---

# Comment les cuisiner ?

## Préparation

Un petit rappel pour commencer : on appelle :

- **zestes** : des petits morceaux d'écorce d'agrumes, souvent uniquement les parties colorées .
- **ziste** : la membrane blanche des agrumes, placée entre le zeste et la chair Membrane blanche des agrumes, souvent amère, placée entre le zeste
- **suprêmes**: les morceaux de chair des fruits, sans aucune peau blanche (ou presque)

Quasiment tout se consomme dans l'orange, tout dépend de la manière de le cuisiner :

- les zestes s'intègrent dans les plats pour relever d'une saveur orange douce et légèrement amère
- les quartiers d'oranges s'intègrent cru ou cuits dans les plats
- Les suprêmes d'orange en garniture et décoration..
- le jus d'orange est aussi utilisable seul, en base de sauce ou pour apporter du jus dans un plat.
- l'ensemble zeste + ziste peut se confire.

Si vous souhaitez utiliser les zestes, vérifiez bien d'utiliser des oranges bio : la peau stocke aisément les pesticides.

Si vous souhaitez utiliser les quartiers d'orange, vous avez deux possibilités :

- soit vous extrayez les quartiers et tentez de supprimer au maximum la peau blanche (le ziste)
- soit vous levez les suprêmes d'orange, en retirant

chacune suprême un pat un à l'aide d'un couteau

## Dans quels plats ?

L'orange passe à peu près partout, en ingrédient de base comme en condiment.

### **Côté salé :**

Les suprêmes d'oranges sont intéressants dans les salades pour apporter de la fraîcheur et du sucré. Ils peuvent également s'intégrer dans des garnitures de plats, notamment de volailles, en étant cuits que quelques minutes. Les zestes et le jus entrent aisément dans la composition de sauces, de marinades, de beurres ou sels aromatisés, qui relèveront les plats.



Salade kale orange flocons d'avoine

### **Côté sucré :**

La salade de suprêmes d'orange est un classique de l'hiver, avec éventuellement quelques épices. Ces suprêmes sont également intéressants pour apporter de la fraîcheur sur un dessert.

Jus, et/ou zestes s'utilisent aisément pour former des

gâteaux, tartes, flans, clafoutis, crèmes dessert, crèmes brûlées, biscuits... enfin quasi toutes les gourmandises.

La marmelade d'orange (confiture d'oranges entières) est un classique de la cuisine anglaise. Je vous conseille la déclinaison fenouil/orange qui traîne sur le blog. ☐

## **Avec quoi les associer ?**

Côté condiments, l'orange s'accorde très bien avec une large variété d'épices : *cannelle, coriandre, 5 épices, mélanges à pain d'épices* ... Elle s'accorde aussi avec le *thym*.

Le combo *orange/ amande* est une valeur sûre (l'un amenant du fruité et une note d'amer, l'autre de la douceur) comme le *chocolat noir et orange* (amère/douceur) ou le *miel/orange*.

En terme de fruits, on peut l'associer avec *les autres agrumes, la grenade, les pommes* avec parcimonie.

Pour les légumes, les zestes d'oranges relèvent bien les *poireaux, navets, patate douce et les courges*. *Carottes /Orange* est un duo qui fonctionne très bien en cru comme en cuit. En salade, elle s'accorde très bien avec le *fenouil* et sa saveur anisée.

Pour les légumineuses, je trouve qu'elles fonctionnent bien avec les *pois chiches* et, pour les suprêmes, avec les haricots blancs.

Tout ce qui est crémeux est souvent bien relevé par l'orange : *yaourts, fromage blancs, préparations à base de fromage crémeux (mascarpone, ricotta, fromage frais...)* et bien évidemment toutes les *pâtes à flan, clafoutis, crème brûlées*...

Enfin, l'orange est un excellent condiment pour les volailles (on ne parlera pas du *canard à l'orange*) et les poissons blancs.

---

## III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous amuser avec ce fruit :*Côté salé*

- [Fondue de poireaux à l'orange et au cumin](#)
- [Rôti de magrets de canard à l'orange](#)
- [Risotto de navets à l'orange](#)
- [Salade kale, orange, flocons d'avoine](#)

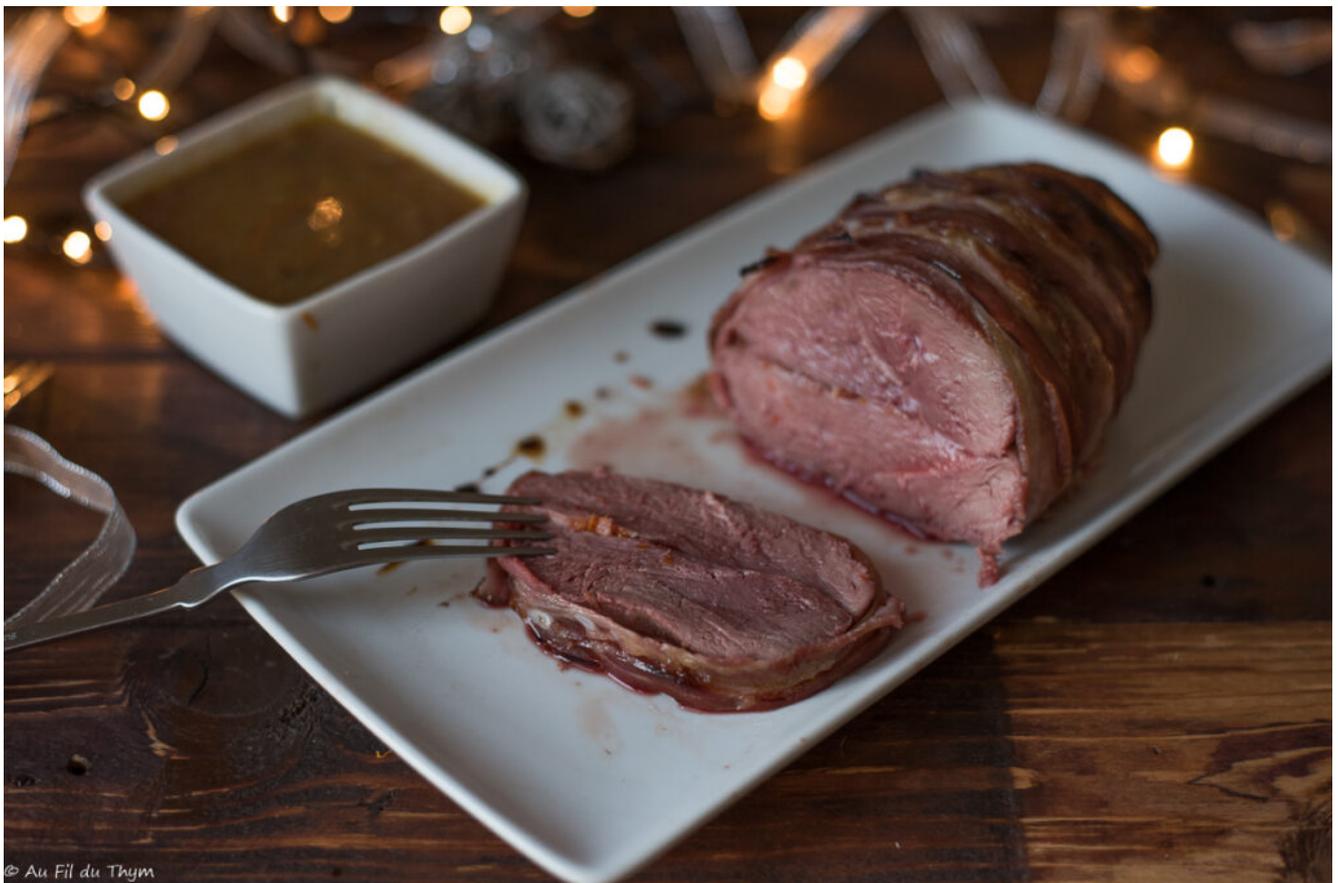
*Côté sucré*

- [Biscuits à la farine de maïs et à l'orange](#)
- [Crèmes brûlées à l'orange](#)
- [Crêpes au caramel d'orange](#)
- [Eau infusée citron & orange](#)
- [Gâteau à l'orange très moelleux](#)
- [Marmelade d'orange](#)
- [Pavlova orange et grenade](#)
- [Salade d'oranges et fleurs d'oranger](#)



© Au Fil du Thym

Gâteau orange moelleux



© Au Fil du Thym

Rôti de magret de canard à l'orange



Salade orange à la fleur d'oranger

---

Sources du billet :

- [wikipédia : orange](#)
- wikipédia : oranger

---

# Comment cuisiner les pruneaux ?

# I. Présentation

## Du côté du verger

Le pruneau est le fruit séché du *prunier d'Ente*, nous devons donc revenir au verger. □ Le prunier ou prunier cultivé (*Prunus domestica* L.) désigne une espèce d'arbre fruitier du genre *Prunus* (famille des Rosaceae), cultivé pour ses fruits comestibles. D'un point de vue botanique, on distingue quatre sous-espèces donc une l'espèce *Prunus domestica subsp. insititia* (L.) ou Prunier de Damas qui pousse en sauvage dans le sud ouest qui donna naissance au prunier d'Ente. De cet héritage, le prunier d'Ente conserve une grande vigueur, une robustesse à la sécheresse et une capacité à s'implanter un peu partout.

Au fil de la saison, notre prunier d'Agen est dans les premiers à fleurir en début de printemps, forme des fruits en été, qui sont à récolter sur la fin d'été. Les fruits sont ovales, couleur rouge tirant sur le noir, chair verte-jaune.

## Son histoire

Le prunier d'Ente aurait été introduit en France via l'Orient à l'époque des croisades. Il faut rappeler que lors de ces expéditions, les croisés ont découvert les pruniers et leurs délicieux fruits, et donc se sont empressés d'en ramener à la maison. Les prunier d'Ente aurait d'abord été multipliés dans les vergers du Monastère de Clairac (Lot et Garonne) et les moines auraient aussi trouvé que l'on peut tout à fait sécher leurs fruits pour les conserver tout l'hiver. Cette capacité aurait d'ailleurs valu au prunes d'Ente le petit nom de *prunes Datte*. et son succès dans tout le royaume de France.

À noter que cette capacité de conservation a fait du pruneau un des ingrédients « favoris » des colons qui partirent s'installer dans le « Nouveau Monde » car on pouvait conserver le fruit pendant le voyage et les premiers mois, et

donc largement encouragé sa dispersion côté Américain.

Si le pruneau traversa sans mal les siècles avec sa bonne conservation, il changea plusieurs fois de nom : La prune devint « *prune robe de sergent* » à la révolution à cause de sa couleur rappelant l'habit des sergents de police (avant 1789). Le nom de « *pruneau d'Agen* » apparut en 1821 car les pruneaux étaient distribués dans la France à partir du port d'Agen. On l'appela aussi « *prune d'Ente* » autour de 1850 car on nota qu'il était préférable d'« *enter* » (= greffer en vieux français) le prunier.

A noter que le pruneau peut être cultivé partout en France, mais depuis 2022 le terme « ***pruneau d'Agen*** » est une IGP et donc restreint l'aire de culture dans les 6 départements du Sud Ouest (Lot-et-Garonne, Dordogne, Gironde, Tarn-et-Garonne, Gers, Lot) où le prunier s'implanta au départ.

## **Et alors, on le fabrique comment ?**

- On part de la prune d'Ente récoltée à maturité, puis on la lave,
- on la sèche pendant 20-24h dans des tunnels portés à 70-80°C de manière à réduire le taux d'humidité autour de 20-21%.
- Avant commercialisation, les pruneaux sont généralement ré-hydratés pour remonter le taux d'humidité autour de 30-35%.

## **Sur les étals**

Vous pouvez trouver des pruneaux sur les marchés du sud ouest, vendus en vrac, et souvent avec plusieurs calibres (moyens ou gros). On le retrouve aussi en sachet en grande surface. A noter que vous pouvez aussi tout à fait trouver de la prune d'Ente (non séchée) chez certains producteurs de fruits.



Pruneaux en vrac

---

## II. Comment les cuisiner ?

### Les préparer

Les pruneaux se dégustent tels quels donc n'ont souvent pas besoin de préparation pour être consommé. Néanmoins, dans la plupart des recettes, il est préférable de les réhydrater dans de l'eau chaude pour retrouver de l'onctuosité et éviter qu'ils n'absorbent toute l'eau du plat.

A noter que si vous avez oublié (longtemps) vos pruneaux dans le placard et qu'ils sont secs, vous pouvez tout à fait les consommer, il suffit de les réhydrater.

### Dans quels plats ?

Les pruneaux sont assez classique dans les recettes sucrées traditionnelles comme le **far breton**, le **millas du sud ouest**... On en retrouve aussi dans le **pounti auvergnat**, sorte de

clafoutis salé aux blettes et au lard.

En pratique, les pruneaux s'intègrent bien dans les gâteaux, clafoutis, flans et déclinaison, en permettant de changer les saveurs notamment en hiver. On peut l'intégrer dans de la compote de pomme pour la pep'ser, dans un mélange de céréales et fruits secs au petit déjeuner. Plus gourmand, dans la plupart des restaurants du Sud Ouest, vous pouvez le retrouver en glace.

Il peut être utilisé pour former une crème de pruneaux à tartiner ou intégrer dans des gâteaux. Réduit en crème, il peut aussi servir de base pour les boules énergétiques, en remplaçant les « classiques » dattes.

En salé, le pruneau se cuisine bien dans différents plats mijotés de viande blanche ou de gibier en s'intégrant dans la garniture.

Plus ludique, le pruneau peut être cuisiné à l'apéritif chaud, entouré dans du lard et piqué d'une brochette. Pour la version de luxe, on pourra aussi le farcir de foie gras.

## **Les associations**

Le pruneau étant très sucré, il joue souvent le rôle de condiment ou garniture dans les plats et ne s'associe qu'avec quelques condiments comme le thym, le chocolat (en sucré). Il est cependant un compagnon incontournable de l'armagnac, alcool du sud ouest.

Côté fruits, on peu lui associer la pomme, poire, châtaigne... et tous les fruits secs, notamment dans des granolas.

Côté légumes, il fonctionne bien avec les courges (surtout dans les recettes sucrées), les pommes de terre.

Le pruneau se marie très bien avec les fromages blancs, yaourts et les fromages doux comme le mascarpone, la ricotta.

Il est une garniture intéressante pour la volaille, le gibier, le lapin pour des recettes sucrées-salées et complémente bien le lard\n

---

## III. Les recettes du blog

Retrouvez les différentes recettes du blog pour vous amuser avec cette prune :

- [Cake au pruneaux et chocolat](#)
- [Granola sarrasin, amande, pruneaux](#)

Sources du billet:

- [wikipédia : pruneau](#)
  - [wikipédia : prunier d'ente](#)
- 

# Verrines de radis d'hiver marinés

Bonjour à toutes et tous

Si les petits feuilletés et autres bouchées sont souvent de mise pour les apéritifs de fête, j'essaye toujours de trouver des recettes plus légères aux fruits ou légumes de saison. Mais on ne va pas se le cacher, les légumes ne sont pas forcément du plus sexy, du plus joli, et les twister en version festive peut parfois être tâche ardue.