

Pets de none

Bonjour à toutes et tous,

Mes plus-si-petits gourmands ont eu courant janvier une "phase" où ils se sont amusés à piquer mes bouquins de cuisine et explorer les recettes. Ils n'ont pas voulu ni m'impliquer dans cette session de pillage, ni me dire ce qu'ils cherchaient (même si je suspecte une recette de gâteau)

Crème nourrissante maison (2 ingrédients)

Bonjour à toutes et tous,

Alors que nous avons eu un léger redoux depuis deux bonnes semaines, j'ai attaqué la préparation du potager pour le printemps. Si le froid n'est pas un problème, après chaque session, je remarque avoir les mains bien sèches et parfois abîmées.

Boulettes de lentilles et aillade toulousaine

Bonjour à toutes et tous

Quand arrive la St Valentin, la tendance guimauve / gâteaux en cœurs / recettes roses / etc des blogs de cuisine à tendance à me saouler et faire fuir mon mari. Si on veut se faire

plaisir, rien ne vaut une andouillette à la moutarde pour lui ou une tartiflette avec un reblochon bien fait pour moi.

Kedgeree de kippers

Bonjour à toutes et tous,
Vous allez sourire sur l'origine de cette recette. J'ai eu un gros coup de mou courant février, ce qui m'a obligé à ralentir le rythme et "déléguer" certaines tâches, dont les courses. Mais, envoyez votre conjoint sans liste c'est à ses risques et périls, notamment celui de se retrouver avec des ingrédients inconnus dans le panier

Pain polaire maison

Bonjour à toutes et tous
Dans les réflexions "philosophico-pratiques" autour du blog, parfois je me demande si un jour j'affronterais une "page blanche de recettes" à proposer ici

Comment cuisiner les flocons

d'avoine ?

I. Présentation

En direct des champs

Rendons d'abord vite aux champs de céréales à l'orée de l'été. L'*avoine cultivée* ou plus exactement *Avena sativa* L, est une plante de la famille des *Poaceae* (Graminées), cultivée pour ses grains. A maturité (période de floraison mai -juillet) elle présente sur ses tiges (chaumes) des panicules étalés, avec des épillets retombants. Ce port permet de la distinguer assez facilement des autres céréales aux épis serrés. Elle se caractérise aussi par un cycle de vie court (3 mois pour l'avoine, plus de 6 mois pour le blé), ce qui permet de la cultiver dans les régions froides du globe. Elle ne supporte pas les sols engorgés d'eaux, ce qui restreint sa culture aux zones non inondables.



avoine cultivée, juin (Gers)

Pour nos *flocons d'avoine*, il faut partir des grains d'avoine récoltés puis les décortiquer, précuire, aplatir par laminage et enfin sécher. Le traitement peut paraître complexe mais il a permis au consommateur de déguster sans ou avec peu de cuisson les céréales.

Son histoire

Pour la plante en fait, l'avoine existe en version sauvage depuis des milliers d'années. Elle est domestiquée pour ses grains dès l'antiquité, par les Grecs qui l'appelaient « mauvais seigle » et eurent bien envie de la reléguer au

fourrage. Dans les pays du Nord de l'Europe (Écosse, Irlande, Scandinavie), cette céréale au cycle de vie court fut beaucoup plus plébiscitée car elle était de culture plus aisée entre les (longues) périodes de froid.

Le flocon d'avoine naquit dans ces régions là, et se popularisa notamment via le *porridge*, une bouillie de céréales avec de l'eau ou du lait. C'était la base de l'alimentation des fermiers ou « *crofters* ». Il paraîtrait même que les ménages écossais avaient des « *tirroir à porridge* » où ils stockaient une pâte de porridge pendant plusieurs jours. Bref, de là les écossais ont emporté l'avoine et ses flocons en Amérique du Sud, propageant sa culture et sa consommation.

A noter que la première marque déposée de céréales pour petit déjeuner (1877, Quaker Oats) est basée sur des flocons d'avoine.

Ces dernières années, nos flocons d'avoine trouvent un succès de popularité pour leurs vertus nutritionnelles... mais aussi leur intéressante saveur maltée dans les plats.

Dans les rayons vrac

On trouve des flocons d'avoine vendus dans les rayons vrac des magasins, ou sous forme de sachets emballés. On peut également les trouver dans les mélanges de céréales types muesli, et nombreuses autres préparations céréalières.



Flocons d'avoine

II. Comment les cuisiner ?

Comment l'utiliser?

Les flocons d'avoine peuvent se consommer « crus », seuls (si vous avez le courage :)), mais leurs usages sont plutôt en garniture de fromage blanc, yaourts pour le petit déjeuner ou pauses « saines », toppings de salades.

On peut le cuire dans du lait ou de l'eau pour former un porridge (bouillie de céréales). Il peut être également mélangé avec un liant, du liquide puis façonné en galettes. On peut aussi l'intégrer différentes préparations (biscuits, galettes, pains..) pour apporter de la texture et une saveur maltée. A noter également que le flocon d'avoine est un excellent absorbeur d'eau, qui convient très bien pour les farces, garnitures de hachis ou de lasagnes.

Dans quels plats ?

Le flocon d'avoine, avec son petit croquant et sa saveur

malté, a un intérêt qui va bien au delà du bol du petit déjeuner. Déjà est assez fun en « topping » de certains plats comme les salades, soupes... ou par extension dans des bols de fromage blancs, flocons et fruits.

Il est à mon sens très intéressant intégré dans différentes préparations céréalières car il apporte du moelleux et une note maltée. C'est valable pour les biscuits, cookies, cakes, gâteaux, pains, barres de céréales... On notera par exemple que plusieurs biscuits de la culture scandinave utilisent ces flocons comme les *Choklaflarn* dits « biscuits suédois » ou les *Haveflarn* popularisés par une grande marque d'ameublement.

Le flocon d'avoine est intéressant pour structurer galettes de légumes, boulettes de viande ou de légumineuses car il absorbe l'eau. Il peut récupérer des sauces tomates et variantes (bolognaises,..) trop liquides en apportant de la texture.

Avec quoi les associer ?

En terme de condiments, le flocon d'avoine fonctionne très bien avec le miel et le chocolat en sucré.

Il s'associe sans mal avec un mélange de fruits séchés (raisins secs, abricots secs, pruneaux..) comme de fruits secs. Qui pense au muesli lève la main.

Les fruits lui conviennent bien car ils le relèvent d'une note d'acidité (kiwi,...) ou de sucré (pêches, ..). Pour les légumes, il fonctionne très bien avec les courgettes, les blettes, les épinards (absorption d'eau) ou encore les carottes (sucrées) et les tomates cuites (acides).

On lui associe sans mal les fromages blancs, yaourts, faisselle, laits de vache/chèvre/brebis mais aussi végétaux.

III. Les recettes du blog

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

- [Biscuits flocons d'avoine et noisette](#)
- [Cookies au chocolat et flocons d'avoine](#)
- [Crumble de courge, flocons d'avoine, noisette](#)
- [Pancakes aux flocons d'avoine](#)
- [Salade kale, orange, flocons d'avoine](#)



Salade kale orange flocons d'avoine



Cookies chocolat flocons d'avoine



Crumble de courge, flocons d'avoine, noisette

Sources de l'article:

- [wikipédia : flocon d'avoine](#)
- [Le porridge écossais](#)

Choisir des loisirs écoresponsables ?

Bonjour à toutes et tous,

Alors que l'heure des vacances a sonné pour beaucoup, j'aurais voulu discuter avec vous d'un point important dans notre transition écologique : celui des loisirs. En effet, la transition vers un mode de vie écologique et bas carbone ne concerne pas que les éléments du quotidien courant (maison, alimentation, travail, déplacements) mais aussi tout ce qui rentre dans le cadre nos loisirs (vacances, sports, sorties culturelles,..). Et c'est un sujet où l'on peut gagner beaucoup. Je voulais donc vous proposer un billet de discussion sur le sujet des loisirs écoresponsables, pour vous présenter ce que j'ai lu / découvert, puis vous laissez discuter en commentaire sur vos idées et pratiques.

Pourquoi aussi considérer les

loisirs ?

Comme pour nos activités quotidiennes ([cf. article](#)), les loisirs devraient aussi passer par la case réduction des émissions carbone. En effet pour prendre un exemple des déplacements sur une semaine :

Trajet travail en voiture, loisirs à la maison	Trajet travail en vélo (écologique), loisirs en voiture
Travail : 20 km de distance 5 fois / semaine Total de km : $20 \times 2 \times 5$ km /semaine = 200km Total dépense carbone = $100\text{g}/\text{km} \times 200 = \mathbf{20\text{kg}}$	Loisir : 100 km (aller) Total de km : 100×2 /semaine = 200 km Total dépense carbone = $100\text{g}/\text{km} \times 200 = \mathbf{20\text{kg}}$

=> Le bilan total des émissions carbonées est le même dans les deux scénarios, alors que le scénario #2 semblerait plus écoresponsable de prime abord car les trajets vers le travail sont faits en vélo.



Les mêmes gestes ou habitudes écolos doivent s'appliquer sur nos loisirs c'est à dire :

- limiter l'utilisation de moyens de déplacement avec les

- énergies fossiles : voiture; avion
- limiter la pollution et la production de déchets
 - limiter l'utilisation d'infrastructures utilisant beaucoup d'énergie ou de matériel utilisant de l'énergie<
 - éviter de contribuer à la construction d'infrastructures artificialisant les sols
 - acheter peu de biens matériels
-

Quels actes pour limiter les émissions carbone de nos loisirs ?

La première chose pour adopter des loisirs éco-responsable est de limiter autant que possible les loisirs impliquant des **déplacements vers des endroits éloignés**. Bien sûr, on peut en réaliser de manière exceptionnelle une à deux fois par ans, mais il ne faut pas que cela soit régulier. Cela concerne par exemple

- les tournois/compétitions à plus de 100km
- Les évènements culturels à plus de 100km
- Les vacances *ski et sports d'hiver*. (En moyenne, une semaine de ski, c'est 17.7% de son bilan carbone autorisé dans l'année, en majeure partie à cause du transport),
- les week-end de vacances à plus de 300km

La deuxième chose est évidemment de renoncer aux **les loisirs à moteur** qui produisent par définition de fortes émissions de CO². Cela concerne:

- Les balades personnelles ou en groupe en voiture ou

moto, ou quad, ou (autres).

- les courses d'engin à moteur que l'on observe en présentiel ou à la télé comme la formule F1, rallyes automobile. Ce n'est pas tant la dépense carbone de la course qui est le plus gros émetteur mais tout le transport des coureurs/staff/voiture vers le lieu de courses.
- les spectacles des stars internationales qui impliquent souvent le déplacement en avion de la star, de son staff et de tout le matériel adapté (sono, effets spéciaux ..), qui peuvent représenter jusqu'à plusieurs dizaines de camions (ex : 32 camions pour coldplay, 40 pour Rammstein [\[source\]](#)).

Limiter aussi les **loisirs fortement consommateurs d'énergie** (et souvent dépendants de machines), comme par exemple

- les parcs d'attraction
- les piscines chauffées et leurs déclinaisons à toboggans, piscine à vague
- Sans oublier le streaming effréné et la production effrénée de vidéos/stories pour les réseaux sociaux. Ces pratiques induisent un transfert de nombreuses données pour souvent des choses inutiles (qui n'a pas regardé des chatons mignons), et il est souvent facile d'y passer des heures.

Quel loisirs écoresponsables privilégier ?

Le loisirs écoresponsables existent et ce sont les plus simples, les plus accessibles et le plus souvent gratuits ☐
Voici quelques exemples. Pour vous donner une petite liste :

- **Papoter entre amis ou en famille** : C'est bête comme bonjour, on y pense jamais mais c'est un des meilleurs loisirs qui existe et qui ne sollicite pas d'énergie électrique/du pétrole. Alors laissez votre ado traîner avec ses potes plutôt que dans les jeux vidéos, c'est plus écolo.
- **Se balader, courir**: Ces deux activités ne sollicitent pas d'énergie extérieure et il suffit d'une paire de chaussures. On peut aussi les réaliser à plusieurs.
- **Cuisiner maison** qui vous permet en plus d'aider les producteurs locaux, éviter les produits industriels énergivores et polluants
- **Jardiner** est aussi une occupation écologique (sous réserve que vous n'utilisez pas tout le temps un équipement motorisé :)) , car en plus de solliciter peu d'énergie, vous pouvez produire des fruits/légumes, restaurer la biodiversité et la nature,
- **Faire du vélo**: Comme se balader, c'est une activité que l'on réalise sans ou avec peu d'énergie (si VAE). Elle est peu polluante et les vélos se réparent bien.
- Plus calme, **les jeux de sociétés ou jeux de cartes** à 2, 4, et plus, en famille et entre amis. C'est bête à dire, mais une fois qu'on a acheté un jeu, il est réutilisable des centaines de fois et ne pollue pas à l'usage.
- **Écouter de la musique ou la radio** : Le streaming audio (ie. sans les images), est nettement moins consommateur d'énergie que le streaming vidéo. Et pour les deux, on peut se passer du transfert de données sur internet en mettant de la musique donc les fichiers sont sur disque ou en achetant un poste de radio FM.
- Les **spectacles culturels locaux et fêtes locales** sont des éléments organisés souvent avec des bénévoles, sans solliciter des tonnes de déplacement de matériel et de population. On peut y assister sans réaliser des kilomètres. C'est par exemple les bals d'été, fêtes de la St Jean ou du 14 juillet, les concerts organisés avec

les chorales du coin, etc.

- **Lire** qui est une occupation peu énergivore et peut nous occuper de longues heures. Les livres ne sont pas très émetteurs de carbone à la fabrication et il existe nombre de moyens de les échanger ou acheter d'occasion
- **Tous les loisirs créatifs** : tricoter, crocheter, coudre. qui souvent permettent de joindre l'agréable et l'utile



Faire son potager, des loisirs écoresponsables

Retour d'expérience perso : Il suffit que vous regardiez sur le blog pour voir que mes loisirs (et ceux de ma famille) sont quasi tous écolos : cuisine, jardinage, balade, bricolage, radio... Les plus-si-petits gourmands sont plus souvent dehors à s'imaginer des histoires de cabane dans les arbres, faire des jeux de société que sur les écrans.. Et on est tout à fait heureux de ces loisirs écoresponsables. Le ski, les vacances à l'étranger, les parcs d'attractions ne nous apporteraient strictement rien, sinon du stress

Voilà. Ce billet m'importait beaucoup car le sujet des loisirs écoresponsables est assez peu abordé sur internet. (En particulier en cette période où le ski est vendu par les médias alors que c'est le loisir le plus émetteur de CO², un

peu d'informations me semblait pertinent.)

N'hésitez pas à partager en commentaire votre sentiment / votre analyse / vos loisirs écolos; cela ne peut qu'enrichir ce billet et aider d'autres lecteurs. Bonne journée !

Sources de l'article / pour aller plus loin:

- <https://ekwateur.fr/activites-loisirs-energivores/>
- <https://bonpote.com/peut-on-separer-le-bilan-carbone-de-lartiste/>
- <https://bonpote.com/bon-pote-4-loic-le-ski-est-il-ecologique/>
- <https://bonpote.com/vivre-a-2-tonnes-co2e-par-an-cest-possible>

Pot-au-feu de jarret de porc

Bonjour à toutes et tous

Même si nos choix de vie écolos avec peu de consommation de biens /déplacements / services l'ont limité, l'impact de l'inflation s'observe bien sur nos dépenses. L'essence est bien répartie à la hausse, certains produits artisanaux sont montés sous la pression du prix de l'énergie