

# Balade Botanique – Couleurs d'automne (Novembre 2022)

Bonjour à toutes et tous,

Je vous invite ce matin à chausser baskets ou chaussures de marche et partir en balade botanique, la dernière de la saison 2022. Pour cette sortie, nous partons voir nos chers et magnifiques arbres et leurs couleurs d'automne.

---

## Velouté de courge et lentilles corail

Bonjour à toutes et tous,

Même si c'est (trop) tard dans l'année, même si on finit par demander si on a pas adopté le climat du Sud de l'Espagne, la baisse des températures de fin d'automne arrive progressivement. Avec la nuit précoce, cela m'a permis de (enfin) renouer avec le plaisir des soupes.

---

## Échine de porc rôtie au four et chou fleur rôti

Bonjour à toutes et tous

La période mi-octobre – mi-novembre est une période assez « sportive » pour ma famille car c'est le rush des plantations

d'automne dans notre terrain. Avec tout cela, mon temps/énergie disponible pour la cuisine est réduit à portion congrue.

---

## **Mesturet (gâteau au potiron)**

Bonjour à toutes et tous,

Alors qu'Halloween approche, tout se porte à tenter des desserts aux potiron. J'avais mis de côté quelques idées depuis un petit moment, et notamment une vieille recette du sud ouest déterrée je-ne-sais-plus-comment : le mestruet.

---

## **Madeleines au seigle et au rhum**

Bonjour à toutes et tous

Les madeleines maison est une des toutes premières recettes que j'ai apprise. Elles sont savoureuses, moelleuses, gourmandes .. et faciles à réaliser

---

## **Biscuits aux flocons d'avoine**

# et noisettes

Bonjour à toutes et tous,

Cela fait des années que je privilégie les goûters fait maison, qu'ils soient de vrais gâteaux/biscuits fait maisons préparés le week-end ou une simple « impro » du dernier moment ( la tartine pain chocolat par ex). Avec l'automne, les biscuits se teintent souvent de noisette

---

# Salade de lentilles et raisin frais

Bonjour à toutes et tous

Je trouve que le raisin n'est pas toujours cuisiné à sa juste valeur. En salé, il ne s'invite que peu dans les plats. En sucré, on lui préfère souvent les pommes et poires, plus « passe partout ». Alors quand cette année les grappes de raisin sont revenues dans le panier de fruits et légumes, je me suis vraiment posé la question de trouver une nouvelle recette salée avec lui.

---

# Tarte au livarot

Bonjour à toutes et tous

C'est classique mais c'est bon, tel pourrait être le « teaser » de la recette d'aujourd'hui. Vous allez sourire. Parfois, quand je pose la question « Auriez tu envie de manger

quelque chose ? »,