

# Figues farcies au chèvre et sésame

Bonjour à toutes et tous,

La fin de l'été s'approche, en apportant dans ses paniers les délicieux fruits de fin d'été que sont les *prunes* et les *figues*. Ces fruits sont autant d'opportunités pour se régaler direct sur l'arbre comme pour préparer des plats qui sortent de l'ordinaire. A ce propos, j'ai déniché il y a peu une bonne recette que j'aimerais partager avec vous.

Malgré la reprise assez effrénée du rythme de l'école et du travail, on tente de garder quelques apéritifs en terrasse en compagnie amicale. Qui dit *apéro* dit aussi petites choses à picorer pour régaler tout le monde. Exit les chips, il existe pléthores d'idées qui changent comme les cakes salés ou les tartinables de légumes.

En particulier, en septembre, on peut opter sur nos fameux fruits de fin d'été que l'on emmène dans le sucré salé. La [\*figue\*](#) est le parfait sujet que l'on peut proposer fraîche ou cuite, en *verrine*, en *crostini* ou encore *farcie de fromage*. C'est cette dernière option que j'ai tentée, inspirée par l'association figue-chèvre-sésame aperçue [ici](#). Une figue fraîche et fondante, un peu de chèvre relevé, des grains de sésame croquants, la fraîcheur d'un peu de sarriette. Vous avez tout en une bouchée préparée en 5 minutes. Mes convives-cobayes se sont régelés et ont bien noté l'idée.

J'avais donc envie de partager cette recette de figues farcies chèvre et sésame avec vous, au cas où cela vous soit utile. Pour les plus *afficionados* de la figue rôtie, vous pouvez bien sûr remplacer la figue fraîche par sa version rôtie. Bref, j'espère que l'idée vous plaira. Bonne journée !



– FIGUES FARCIES AUX CHÈVRE –  
ET SÉSAME



---

# Recette : Figues farcies chèvre et sésame

Saison de la recette : Mi Août – Mi Octobre

Temps de préparation : 15 Minutes

Temps de cuisson : par de cuisson

## Ingrédients

Pour 8 personnes en apéritif ou 4 personnes en entrée

- 8 figues mûres
- 150 g de chèvre frais ((environ))
- 4 cuillérées à soupe de graines de sésame
- 4-6 poignée de roquette ou de mesclun
- thym ((quelques brins))
- miel (cf. 1)

## Réalisation

1. Lavez la roquette ou le mesclun et égouttez. Répartissez dans des petites assiettes ou coupelles.
2. Faites torréfier les graines de sésame quelques minutes à la poêle et laissez refroidir. Mélangez le sésame avec des feuilles de thym.
3. Lavez les figues, coupez les 4 sans toute fois trancher le fond de manière à avoir des « fleurs ». Placez les figues dans les assiettes ou coupelles.
4. Formez des boules de fromage de chèvre frais puis roulez-les dans les graines de sésame. Insérez-les dans les fleurs.
5. Versez un trait de miel, puis réservez au frais jusqu'au

service.

## Astuces :

- (1) Le miel portera les figues dans les saveurs sucrées. Si vous préférez un mets plus salé, remplacez par un trait de vinaigre balsamique.
- *Variante* : Vous pouvez passer les figues farcies quelques minutes sous le grill. Cela donnera un plat moins dans la fraîcheur et plus fort en saveurs.
- *Variante 2* : Vous pouvez remplacer les graines de sésame par des noix concassées.
- *A l'avance* : Préparez la recette au maximum 1/2 journée à l'avance. Les figues se conservent assez mal une fois ouvertes.



Figues farcies chèvre et sésame

---

# Chakchouka aux haricots rouges

Bonjour à toutes et tous

Après nous avoir fait patienter pendant plusieurs mois, les plants de poivron du potager sont toujours très productifs en septembre. Chaque semaine apporte une généreuse récolte de poivrons colorés de vert et de rouge, prêts à cuisiner.

---

# DIY – Mobile d'été en fenouil sauvage

Bonjour à tous et toutes,

Dans mes recherches d'idées de cuisine des plantes sauvages d'été, j'étais tombée assez rapidement sur des recettes au fenouil sauvage. C'est une grande plante ancêtre de nos fenouils cultivés, qui se présente sous forme de touffes de feuilles découpées et fines, de grandes et hautes tiges, d'une inflorescence en ombelle jaune.

---

# Pancakes au miel, pêches, yaourt

Bonjour à toutes et tous,

À l'occasion de ce week-end prolongé (ou de vacances pour certains), je vous propose une recette de petit dej' 100% été, même réalisable dans un camping. Tenté ?

Chaque année, c'est toujours "bizarre" quand les plus-si-petits gourmands sont dans leurs grandes vacances d'été. C'est une période où ceux qui bossent doivent tant bien que mal cohabiter avec ceux qui ont un mode de vie « chill », et ceux qui « chillent » tolérer les indisponibilités. Mais cela signe aussi l'époque où l'on va volontiers prendre sa pause-café télétravail pendant que les autres sont au petit dej', et où les vacanciers vont vite vous chopper quand vous rentrer du travail pour prendre la clé des champs.

Dans cette période, j'aime bien prendre le temps au moins le week-end pour leur préparer "vrai" petit dej. Voir leur mine ravie devant une pile de crêpes ou de [pancakes](#) est un rayon de soleil dans la journée. Les pancakes ont plutôt mes faveurs, avec une "recette maison", au miel, de format plus large que les normaux. (Le plus grand préfère "en avoir plus dans l'assiette"). En été, j'opte pour des garnitures légères comme des quartiers de pêches du jardin et du yaourt pour l'onctueux. C'est simple, mais le trio fonctionne très bien. Que cela soit les petits gourmands ou le Papa, ils se régalent.

Ayant pris une photo (pendant qu'ils faisaient la grasse mat'), je me suis dit que cette recette de pancakes au miel vous plairait. J'espère qu'il en sera ainsi.

Bon week-end !





– PANCAKES AU MIEL,  
PÊCHES ROTIES, YAOURT –

# Recette: Pancakes miel, pêches, yaourt

Saison de la recette : fin Juin- mi Septembre

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

## Ingrédients

Pour les pancakes

- 125g de farine
- 2 œufs
- 150 ml de lait
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à soupe bombée de miel
- 1 pincée de sel
- un peu d'huile pour la cuisson

Pour la garniture

- 4 pêches
- un peu de beurre pour rôtir les pêches
- 2 yaourts de brebis ou 2 yaourts grecs

– (Facultatif) brins de menthe pour décorer

## Réalisation

**Pour les pancakes:**

- Dans un saladier, mélangez la farine, levure, sel. Dans

un autre saladier, fouettez ensemble le lait, les œufs et le miel. Incorporez dans les éléments secs et mélangez bien.

- Faites chauffer une poêle anti-adhésive ou une crêpière, huilez ou beurrez légèrement.
- Déposez-y une grosse cuillerée à soupe de pâte (pour des pancakes de taille "usuelle") ou une demi louche de pâte (pour des pancakes plus larges). Faites cuire d'un côté jusqu'à ce que des bulles apparaissent.
- Retournez le pancake, faites cuire 1 bonne minute de l'autre côté
- Itérez jusqu'à épuisement de la pâte.

### **Pour la garniture:**

- Fouettez les yaourt pour attendrir. Sucrez ou ajoutez un peu de miel si vous préférez.
- Lavez, dénoyautez et coupez les pêches en quarts ou en huitième. Faites fondre un peu de beurre dans une poêle anti-adhésive puis faites y dorer les pêches sur chaque tranches. Réservez.

Une fois tous les éléments prêts, déposez dans les assiettes les pancakes au miel, des morceaux de pêche et le yaourt. Décorez de brin de menthe si vous le voulez.

Servez ou laissez les gourmands venir chercher leurs assiettes.

### **Astuces :**

- Vous pouvez rendre les pancakes au miel plus moelleux en fouettant uniquement les jaunes avec le lait lors de l'étape 1, montant les blancs en neige, puis les incorporant à la pâte.
- Autres saisons : la recette est bien entendu réalisable

avec d'autres fruits de saison : pommes à l'automne, quartiers d'orange en hiver (non poêlés), fraises au printemps,...



Pancakes miel pêches yaourt

---

## Cobbler aux pêches et amandes

Bonjour à toutes et tous,

L'année 2023 a été une année à fruits. Pruniers et pêches se sont montrés particulièrement motivés – malgré leur jeune âge –, nous offrant assez régulièrement des récoltes. Avec cela, impossible de ne pas songer au dessert.

---

# Balade botanique – Dans les forêts d'été (août 2023)

Bonjour à toutes et tous,

Je vous propose de partir en balade dans un lieux plein de fraîcheur en été : les forêts communales. Zones d'ombre protégées par les arbres elles sont des places préservées de la chaleur des mois d'août, et des lieux de bio diversité que l'on imagine pas

---

# Balade dans les champs de tournesol

Bonjour à toutes et tous,

Quand – par chance – Juillet n'est pas trop chaud, il présente en Occitanie et dans le Gers les magnifiques paysages des champs de tournesol en fleur. Pas un pan de colline n'a pas son champs couleur soleil.

---

# Mijoté d'aubergines et pois

# chiches à la provençale

Bonjour à toutes et tous

En été, mes gourmands sont des fans inconditionnels des aubergines, et ce sur toutes les formes. Je ne partage pas leur appréciation, m'orientant plus sur les courgettes. Néanmoins, à force de préparer chaque été l'incontournable mijoté de saucisses et aubergines, la tentation d'en faire une version veggie était grande