

Clafoutis de fèves à la menthe

Bonjour à toutes et tous

Ce printemps est riche en anecdotes et petites réussites potagères pour moi. Après 2 saisons printemps/été vraiment galères, le travail porte ses fruits et les récoltes s'agrandissent.

Pommes de terre à la crème de roquette

Bonjour à toutes et tous

Dans mon potager, par manque de temps et/ou d'énergie, je suis une fervente partisane du « moindre effort ». Je laisse les mauvaises herbes pousser et ne les retire que lorsqu'elles deviennent gênantes, comme le laisse des plantes potagères monter en graines

Comment cuisiner les cerises ?

I. Présentation

Du côté du verger

Le cerisier désigne en fait plusieurs arbres fruitiers de la famille des Prunus (pruniers) produisant des cerises ou étant ornementaux. D'un point de vue botanique, deux espèces sont à l'origine de nos cerisiers à fruits :

- *Prunus avium* (L.) ou merisier, à l'origine des variétés de cerises douces.
- *Prunus cerasus* (L.) ou griottier à l'origine des variétés de cerises petites et acides.

Nos cerisiers actuels sont issus de d'hybridation entre ces variétés et d'autres variétés de prunus, avec des objectifs de produire des fruits plus gros, plus sucrés ou plus acides, de diverses couleurs, etc. Au verger, le cerisier est un arbre rustique, peu exigeant en terme d'entretien, et qui monte plutôt haut pour un fruitier (5m). Il produit des cerises 45 jours après la floraison. C'est un peu le « must have » du verger avec le pommier. A noter qu'il faut idéalement installer deux cerisiers, beaucoup de variétés demandant une pollinisation croisée.

Son histoire

D'un point de vue historique, le merisier a vite été repéré dans la nature comme un arbre produisant des fruits consommables. La chair des fruits pouvant être amère, dès l'antiquité on cherche à former des fruits plus sucrés. On retrouve ainsi des traces de culture en Asie Mineure (Caucase, Anatolie) dès le IV^e siècle. En France, le cerisier fut cultivé pour le commerce dès le haut Moyen Âge, à la fois pour ses fruits et pour son bois. Il faut attendre Louis XV, grand amateur de cerises, pour que la culture

s'accélère. Aujourd'hui, c'est la Turquie qui est à la tête de la production mondiale. En France, la culture est essentiellement réalisée dans le Sud : Vaucluse, Gar, Rhone, Drome, Tarn et Garonnes. A noter que les premières cerises de l'année viennent de la région de Céret (Pyrénées-Orientales) dès le mois de mars et un cageot des premières cerises de l'année est envoyé chaque année au président de la République depuis 19326.

Les variétés

Pour pouvez trouver diverses variétés de cerises sur les étals, qui se distinguent par la précocité ou non dans la saison, la saveur, le taux de sucre ou la forme. Il existerait en fait 4 grandes familles :

- Les bigarreaux : fruits sucrés à chair ferme et croquante, blancs ou rouges . On peut citer en sous variétés
 - Burlat : grosse, sucrée
 - Rainer : fruits moyens, goût acidulé, chair blanche-jaune
 - Napoléon : fruits moyens, chair blancs
- Les guignes : fruits sucrés à chair molle, souvent utilisés pour le kirsch
- Les amarelles : fruits acides à jus clair
- Les griottes : fruits acides à jus coloré

Dans les magasins / Sur les étals

On peut trouver des cerises de France sur les étals entre mi mai et septembre selon les variétés, le gros de production étant néanmoins Mi Mai-Juin. Hors saison, les cerises sont importées.

Pourquoi les cerises sont si chères ? C'est simplement lié à la cueillette et la manutention de la cerise. Les cerises sont assez fragiles et doivent être cueillies à la main et manipulées avec précaution. Vous comprenez donc que le « rendement de cueillette » des cerises est significativement plus faible que celui des pommes à gros fruits.



Cerises

II. Comment les cuisiner ?

La cerise se consomme évidemment – voire préférentiellement ^^ – crue dans son plus simple appareil. Ce fruit peut néanmoins se cuisiner en cru comme en cuit.

Avant utilisation, il faut bien les laver, retirer les queues et le noyau. Même si on dit que les recettes sont meilleures avec noyau, vos convives préféreront ne pas avoir à les retirer à chaque bouchée et cela sera moins dangereux pour les petits.

On peut ensuite :

- l'insérer crue, entière ou coupée en deux, dans des salades salées ou sucrées
- l'insérer crue dans des préparations (gâteaux, clafoutis)
- la cuire et la transformer en coulis, qui sera une base pour d'autres préparations (mousses, crèmes, sorbets...)
- la poêler, pour former des poêlées sucrées-salées ou sucrées.

Dans quels plats ?

Crue, la cerise permet d'apporter une note de croquant, ainsi qu'une saveur sucrée ou d'acidulée selon les variétés. Elle s'intègre bien dans les salades salées comme les salades de fruits, ou peut servir de décoration à des préparations (tartes, gâteaux..)

Cuite, elle apporte du moelleux et du parfum à un nombre incalculable de préparation à pâte : clafoutis, flans, gâteaux,...

Elle peut être aussi transformée en compotée et servie en garniture de verrines, fonds de tartes, fourrages de gâteaux. Ajoutez du sucre, vous pouvez obtenir une confiture.

La cerise peut aussi servir pour réaliser des sauces pour plats salés, qui accompagneront notamment le canard et les gibiers.

Avec quoi les associer ?

La cerise est bien condimentée par certains épices à saveur chaude comme la *cannelle* ou le *clou de girofle*, ou les épices à saveur sucrée comme la *vanille*. Elle se marie bien au *miel* et au *chocolat blanc ou noir*. Vous pouvez également la condimenter sans mal avec de nombreux alcool : *kirsch*, *amaretto*, *marsala*, qui apporteront une saveur profonde au sucré de la cerise. L'amande et la cerise est une association

à connaître car elles fonctionnent très bien ensemble.

Côté fruits, la cerise s'associe avec tous les fruits de la même saison : *fraises, fruits rouges, abricot, melon, pêches*. Pour les plats salés, elle s'accorde assez bien avec la *roquette*. Le *citron* la relève bien en apportant une pointe d'acidité.

Crue ou cuite, elle fonctionne bien avec les *yaourts, fromages blancs, faisselles et fromages doux* tels que le fromage de chèvre frais ou la ricotta. Comme tous les fruits rouges, la cerise accompagne bien le *canard* et les *gibiers*.

III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous inspirer :

- [Charlotte aux cerises](#)
- [Confiture cerises et citron](#)
- [Gâteau au yaourt, cerises et amandes](#)
- [Gâteau basque aux cerises fraîches](#)
- [Magret de canard aux cerises \(salé\)](#)
- [Verrine de cerises et fromage blanc](#)



© Au Fil du Thym

Verrines cerises fromage blanc



© Au Fil du Thym

Magret de canard aux cerises



Gâteau cerises amandes façon gâteau au yaourt

Sources de l'article :

- [wikipédia : cerisier](#)
 - [wikipédia : cerise](#)
 - [Variétés de cerisiers](#)
-

Comment cuisiner l'artichaut ?

I. Présentation

Du côté des champs

L'artichaut, ou plutôt *Cynara cardunculus* est un chardon domestiqué, vivace, cultivé au potager comme dans les zones maraîchères. Il forme de grandes feuilles découpées et des grandes dressée d'une hauteur allant jusqu'à 2 M. On consomme le *capitule*, c'est à dire inflorescence récoltée avant que les fleurs ne se développent. Le *fond d'artichaut* que l'on consomme classiquement est le *réceptacle floral* de cette inflorescence ; quant aux feuilles, dont on consomme la base, ce sont les *bractées de l'involucre*. Si jamais on oublie de récolter un artichaut, celui-ci forme de grandes fleurs violettes très appréciées des butineurs.



Au niveau historique, il serait originaire d'Afrique du Nord, d'Égypte ou d'Éthiopie. Il aurait donc été introduit en Europe par les Arabes. Par exemple, l'agronome Ibn Al-'Awwâm, agronome andalou du Moyen Âge décrit déjà la manière de le multiplier et de sélectionner des plants productifs. Sa culture est reprise par le peuple Juif qui le diffuse suite à ses exodes plus au nord de l'Italie. Il semble débarquer en France, via Catherine de Médicis, qui en était friande. On parle de sa présence en 1532 en Avignon. Depuis, cette plante robuste s'est largement diffusée dans les potagers. Aujourd'hui, la culture d'artichaut en France est essentiellement faite en Bretagne et dans les Pyrénées

orientales. Il est aussi présent dans nombreux potagers, en ayant divers avantages comme la facilité de culture (0 entretien) et la possibilité de faire paravent pour les cultures plus fragiles.

Les variétés

50 cultivars sont inscrits au Catalogue européen des espèces et variétés et 11 au Catalogue officiel français. Parmi les plus courantes sur les étals , on peut retrouver :

- camus ou camus de Bretagne : gros artichaut vert
- (gros) vert de Laon, vert d'Italie ou tête de chat: gros artichaut adapté au froid
- e violet de Provence ou poivrade lorsqu'il est tout jeune : petit artichaut violet\n

Dans les magasins / Sur les étals

Sur les étals, on trouve des artichauts entre mi Avril et début Octobre, selon les variétés. Il est venu entier, par tête ou par bouquet pour les poivrades. On peut trouver toute l'année des fonds d'artichauts déjà préparés au rayon surgelés ou dans les conserves.



II. Comment les cuisiner ?

Comment l'utiliser ?

On consomme dans l'artichaut soit le fond = partie charnue constituant le réceptacle floral de la fleur, soit la base des feuilles = bractées où l'on retrouve un peu de matière à picorer. Quand l'artichaut est petit et jeune, on travaille ces deux parties ensemble.

En pratique, l'artichaut peut se consommer cru ou cuit. Si vous souhaitez le manger nature en vinaigrette, vous pouvez le consommer cru tel quel en épluchant progressivement les feuilles jusqu'à atteindre le fond, soit le précuire à la vapeur.

Pour des plats plus élaborés, il faut le tourner c'est à dire retirer la partie dure de la tête, les feuilles, et le foin. Pour les gros artichauts, on procèdera jusqu'à ne récupérer que le fond. Pour les petits ou jeunes artichauts, on peut

conserver une partie des feuilles. Vous pouvez trouver un tutoriel photo par [ici](#). Lors de l'étape de tournage, il est indispensable de plonger la tête d'artichaut dans de l'eau citronnée ou vinaigrée pour éviter qu'il noircisse. On peut ensuite :

- soit utiliser le fond cru en morceaux dans des salades.
- soit cuire le fond /la tête tournée dans des plats, mijotés, vapeurs ou rôti au four.

Dans quels plats ?

Le fond d'artichaut peut être utilisé cuit ou cru dans des salades où il apportera du croquant (en cru) ou du moelleux (en cuit). Il peut être présenté en morceaux dans des apéritifs, à tremper dans diverses sauces.

Ces fonds/têtes sont souvent utilisés dans des plats mijotés où il est attendit. Les artichauts barigoules par exemple, sont une recette traditionnelle où il est mijoté dans du vin blanc.

On peut également utiliser les fonds/têtes cuites en garniture de quiche, tarte, pizza ou tartines.

Enfin, on peut le mixer pour réaliser un étonnant caviar d'artichaut.

Avec quoi les associer ?

Légume méditerranéen par origine, l'artichaut se marie très bien avec *l'huile d'olive ou l'huile de noix*. Il est bien condimenté par *l'olive, le thym, les herbes de Provence, le basilic, la menthe, les mélanges d'épices orientaux type ras el-hanout* et le *cumin*. Le *vin blanc* est aussi un compagnon de choix pour les sauces des plats mijotés.

Les fruits secs comme *les amandes et les noix* peuvent le

condimenter.

Il se marie bien avec divers légumes : *pommes de terre, tomates, oignons, courgettes..* et légumineuses comme les *pois chiches, lentilles vertes et lentilles corail* et préparations à base de *farine de légumineuses* comme la panisse et socca.

L'artichaut est un bon accompagnement pour les viandes pêchées comme *le veau ou l'agneau*, ou pour les *poissons blancs*. Il s'accorde bien avec le *jambon cru* et charcuteries italiennes.

III. Les recettes du blog

Retrouvez les recettes du blog pour vous inspirer :

- [Lentilles corail et artichauts mijotés au vin blanc](#)
- [Poêlée de pommes de terre et artichauts à l'orientale](#)
- [Salade d'artichauts et pois chiches rôtis](#)



© Au Fil du Thym

Salade artichauts rôtis et pois chiches au cumin



© Au Fil du Thym

Poêlée artichauts pomme de terre à l'orientale



Lentilles corail artichaut mijotés au vin blanc

Sources de l'article: [wikipédia : artichaut](#)

Gâteau roulé fraises mascarpone

Bonjour à toutes et tous

Quand nous sommes en petit comité (i.e. mon mari et les plus-si-petits gourmands), j'avoue avoir une flemme monumentale à cuisiner un repas amélioré pour la fête des mères. Une bonne balade ensemble l'après midi et un bon gâteau au yaourt me comblent largement.

Balade Botanique – Messicoles (Mai 2022)

Bonjour à toutes et tous,

Ce matin, je vous propose de mettre baskets ou chaussures de randonnées puis de partir pour notre [balade botanique](#) mensuelle. Qu'en dites vous ?

En cette mi-mai, les orchidées sauvages agrémentent les prairies préservées et les graminées envahissent les bords de route. Dans les champs, les champs de blé, avoine, seigle sont remplis de teintes douces, la luzerne est être à fleurir. Si on cherche bien, entre les épis, on peut trouver des plantes particulières : les messicoles. Nous allons partir à leur recherche.



© Au Fil du Thym

Les ***messicoles*** sont les plantes qui poussent en même temps que les cultures agricoles. Très présentes « avant », ces plantes sont en voie de disparition en raison de l'usage des pesticides et des retournements fréquents des champs. On ne les retrouve aujourd'hui que dans les champs bio ou raisonnés. Dans l'Occitanie, les agriculteurs se tournant de plus en plus vers ce type de culture, nous avons la chance d'en voir de plus en plus. Alors, partons ensemble pour une *balade botanique messicoles*.

Pour démarrer, nous rejoignons les chemins agricoles qui bordent les champs de céréales. Nous sommes vite accueilli par le symbole de la lutte anti-pesticides : le ***coquelicot***. C'est le début de saison dans le Gers, il me tarde de voir les champs de blés remplis.



© Au Fil du Thym

Coquelicot

Si vous devriez prendre un indicateur de la « pollution des champs », sachez qu'il existe une plante plus sensible: le ***glaïeul des moissons***. Si vous en croisez au bord d'un champ, vous devez être proche de champs bios. Autour de mon village, les populations ont bien augmenté, ce qui est bon signe.



© Au Fil du Thym

Glaïeul des moissons

Un peu plus loin, dans un champ de luzerne, nous pouvons également voir des « tâches rouges ». Ce ne sont pas des coquelicots mais est ***l'adonis goutte de sang***, jolie plante rouge vif. Cette plante est une bisannuelle, ce qui fait que généralement on ne la voit qu'une année sur 2. Les plus observateurs lui remarqueront une similarité avec les renoncules.



Adonis Goutte de sang



Adonis Goutte de sang

Discrète, petite, et en fin de floraison, la ***pensée des champs*** avait également envahi les lieux. Version sauvage de nos pensées des jardins, elle présente des fleurs plus petites mais plus nombreuses.



Pensée des champs



Pensée des champs

Continuons la balade pour rejoindre un autre champ où nous pouvons observer des **nigelles des champs**. Vous avez peut être l'habitude des nigelles de Damas de vos jardins, voici la version sauvage « made in France ». Vous remarquerez qu'elle a moins d'attraits esthétiques avec moins de pétales. Mais elle intéresse beaucoup les butineurs.



Nigelle



Nigelle

Directement dans les champs, et très préférentiellement ceux de blés, il est parfois possible de trouver quelques (vrais) **bleuets**. Ces centaurées bleues « pètent » un peu dans les champs, donc impossible de les louper. A noter que vous trouvez généralement des bleuets et variantes centaurées dans les sachets de graine pour prairie fleurie dans les jardins.



Bleuet

Pour continuer notre balade botanique messicoles, nous allons partir vers un autre champ et nous intéresser particulièrement à ses abords. Outre les graminées qui tentent de rentrer sur la zone cultivée, si vous regardez bien, vous pouvez découvrir une toute petite plante grimpante avec de toutes petites fleurs blanches : l'**ers lentilles**. Même famille que nos lentilles (et visuellement proche des lentilles rouges), elle était cultivée avant pour l'alimentation animale.



Ers Lentilles

Un peu plus loin, en beaucoup moins discret, on peut retrouver des touffes de plantes aux feuilles très fines dont les fleurs peuvent ressembler aux marguerites. Il s'agit de la **camomille des chiens**, une asteraceae messicole. Son nom viens de son odeur assez « piquante » et nauséabonde quand on la secoue. (Nombreuses fleurs ont d'ailleurs ce surnom « des chiens » quand l'odeur n'est pas agréable.) Vous n'aurez aucun mal à en trouver proche de chez vous.



Camomille des chiens



Camomille des chiens

Et terminons par une grande plante que l'on trouve plus aisément en bord de champ que dedans, vu sa taille : le **chardon-marie**. Ce chardon se reconnaît assez facilement par ses grandes feuilles vertes et blanches, bordées de dents piquantes. Sa fleur rose peut évoquer l'artichaut. Il est réputé depuis l'antiquité pour des propriétés médicinales pour soulager des troubles hépatiques et biliaires. Il n'est pas rare de le retrouver aujourd'hui dans les produits de phytothérapie.



Chardon Marie



Chardon Marie

Nous voilà à la fin de notre balade botanique messicoles de mai 2022. J'espère qu'elle vous aura distrait et fait découvrir des choses. Si vous avez le temps, n'hésitez pas à partir à la chasse aux messicoles et voir si vous pouvez contribuer à l'observatoire des messicoles

Sur ce, je vous souhaite une bonne journée!

Clafoutis de fleurs sauvages (acacia, sureau)

Bonjour à toutes et tous

En ce milieu de printemps, Sureau Noir et Acacia (pour être exacte, robinier faux acacia) égayent et parfument les haies de leurs fleurs blanches. Au delà de leur beauté, ces fleurs ont la propriété d'être consommables, sous forme de boissons ou de plat.

Soupe de rhubarbe à la verveine

Bonjour à toutes et tous

Cette année, après plus de 2 ans de galère pour trouver le bon emplacement, j'ai eu la satisfaction de voir que la rhubarbe c'est enfin bien implantée dans mon potager. Il faut dire dans le Midi (...)