

# Poisson en crumble, citron et parmesan

Bonjour à toutes et tous,

Alors que le fil du temps nous rapproche de l'hiver, mes recettes changent. Les soupes ont déjà fait leur grand retour dans les dîners, les mijotés redeviennent courants, et toute recette se tente d'une note de réconfort. – Je ne vous parle pas de la hâte que j'ai de retrouver les épices de Noël, nous aurons tout loisir d'en discuter en décembre ☺ – Mes tendances de cuisine changent aussi lorsqu'il s'agit de cuisiner du poisson : les simples « filets passé à la poêle » ont tendance à évoluer vers des recettes un peu plus élaborée comme celle du jour : façon crumble.

Les **crumble salés** ont je trouve beaucoup d'avantages : *un* : être assez faciles à préparer, *deux* : changer complètement de nos classiques, *trois* : avoir toujours cette touche de gourmandise empruntée de la pâtisserie. Avec le poisson, ils sont une excellente option pour apporter du fun sans sortir « l'artillerie lourde » de la panure / friture. Cette recette de **poisson en crumble citron et parmesan** est un classique du genre : le citron relève le poisson, le parmesan apporte une note fromagère et salée. L'ensemble « fonctionne » bien ensemble et se prépare en 20 minutes. Comme dirait un certain G.C : « *What else ?* »

Cela me fait donc plaisir de partager cette recette de poisson en crumble avec vous, pour nos jours d'automne, hiver, ou même toute autre occasion dans l'année. J'espère que l'idée vous plaira. Bonne journée !



- Poisson en crumble -  
citron et parmesan



# **Recette : Poisson en crumble, citron et parmesan**

**Saison de la recette : Toute l'année**

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson: 20 minutes**

## **# Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 600 g de julienne, de lieu noir ou encore de perche du Nil .
- 80 g de farine
- 20 g de parmesan
- zestes d'un demi citron
- 60 g de beurre
- sel, poivre
- 2 échalotes
- 3 cuillérées à soupe de vin blanc
- 1 ou 2 cuillerée(s) à soupe d'huile d'olive

## **# Réalisation**

- Dans un gros bol, mettez la farine, le parmesan, les zeste de citron et le beurre coupé en petits morceaux. Salez et poivrez. Écrasez les morceaux de beurre et mélangez les au restes des ingrédients de manière à former une pâte homogène. Réservez
- Épluchez et hachez les échalotes.
- Sortez vos filets de poisson, placez les dans un plat à



gratin (plutôt étroit), salez, poivrez et parsemez de quelques zestes de citron.

- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle puis une fois celle ci chaude, faites revenir les échalotes le temps qu'elle soient translucides. Placez les échalotes sur le poisson. Répartissez le vin blanc dans le plat de poisson.
- Émiettez la pâte à crumble sur les filets de poisson
- Enfournez pour 20-25 minutes à 180°C selon la taille de vos filets. Servez chaud

## # Astuces :

- *Accompagnement* : selon la saison, une purée de potimarron, une poêlée de carottes, des courgettes sautées ou encore du riz.
  - *Sur le choix du poisson* : privilégiez un poisson blanc, idéalement en filets épais. Évitez les morceaux trop fin qui pourront sur-cuire.
  - *A l'avance* : Vous pouvez pré-préparer le plat 24H à l'avance: Faites la préparation du plat sans le cuire, réservez au réfrigérateur. Puis cuisez le au dernier moment.
-



Poisson en crumble, citron et parmesan

---

## Astuces : Installer des fruitiers au jardin

Bonjour à toutes et tous,

Avec l'automne bien avancé (et l'arrivée de la St Catherine), j'avais envie de papoter avec vous autour d'un sujet « jardin » : celui des arbres fruitiers. En ayant planté près d'une centaine depuis quelques années dans mon jardin, je profite chaque jour(semaine) de leurs avantages et j'ai acquis quelques compétences pratiques. J'avais donc envie de partage avec vous une sorte de retour d'expérience, pour vous

inviter à en planter et montrer que leur entretien n'est pas si compliqué.

## # Quels sont les avantages ?

Installer un ou des fruitiers dans son jardin présente différents avantages

- **La récolte de fruits** : c'est l'avantage que nous imaginons en premier : de généreuses récoltes à portée de main.
- **Les fleurs au printemps** : Les fruitiers sont particulièrement décoratifs au printemps par leur généreuse floraison.
- **Les couleurs d'automne** : certains fruitiers prennent de magnifiques couleurs d'automne comme les plaqueminiers rouges, abricotiers cuivrés, nashis jaunes..
- **L'ombrage sur le jardin** : Comme tous les arbres, ils apportent un ombrage qui peut profiter aux plantes basses
- **Un refuge à biodiversité** : les fruitiers sont idéaux pour attirer les pollinisateurs au printemps, offrir un perchoir et nourrir les oiseaux en hiver. Chaque année, je m'étonne du bal des pollinisateurs dans les arbres, et ce dès les premières floraisons en fin d'hiver..



Butiner



pêcher au printemps





© Au Fil du Thym

Plaqueminier à l'automne

---

# # Choisir le bon arbre fruitier

Avoir un ou des arbres fruits en forme dans le jardin demande quelques critères de sélection:

- **Choisir en fonction du climat et de l' exposition :** on ne plante pas n'importe quel arbre n'importe où :
- Les pommiers et pruniers tolèrent bien le froid et les gelées comme le sec et s'adaptent partout
- Les poiriers ont plutôt besoin d'eau
- Les abricotiers et amandiers sont à privilégier au sud de la France
- **Choisir un arbre greffé avec un bon porte greffe:** Le porte-greffe détermine la taille adulte de l'arbre et son adaptation au sol. Il permet de doter l'arbre de qualités qu'il n'aurait pas initialement comme la tolérance aux maladies, au sol argileux. Choisissez toujours un arbre greffé.
- **Attention à la pollinisation :** Vérifiez si la variété est auto-fertile ou nécessite un partenaire pour pollinisation croisée. C'est souvent le cas pour les amandiers qui ont besoin de copains à proximité. Les pommiers ou pruniers sont indépendants
- **Le choix local :** Pour des arbres fruitiers résistants et adaptés au climat, essayez de vous approvisionner en local, auprès d'artisans qui pratiquent le greffage . De mon côté, j'ai repéré et achète chez un producteurs « à



l'ancienne » et ai été très agréablement surprise par la robustesse des arbres.

- **Le prendre petit** : On a souvent envie de choisir un arbre déjà grand pour qu'il donne rapidement. Ce n'est pas toujours la meilleure option. Un arbre jeune aura suffisamment de temps pour s'enraciner avant de donner ces fruits, améliorant sa robustesse. Vous avez plusieurs options :

- scions : jeunes pousses d'un an, non formées
- quenouilles : arbres de 2-3 ans, avec des branches à partir de 60 cm du sol
- demi-tiges ou tiges : arbres de 3 à 5 greffés, avec une hauteur d'1m50 voire 2m



Exemple de jeune pêcher en scion (après 1 an dans mon jardin)

- **Les arbres fruitiers faciles** : D'expérience vous pouvez y aller les yeux fermés sur pommiers, pruniers, abricotier et pêcher. Les autres sont parfois plus capricieux en terme de sol et d'exposition.
-

# # Bien le planter

Quelques astuces :

- **On plante à l'automne** : Même si on peut trouver des arbres fruitiers toute l'année dans les jardineries, il est préférables de les planter à la fin de l'automne quand l'arbre est en dormance et que le sol est frais.
- **Ne pas avoir peur des racines nues** : Souvent la plantation en racine nue fait peur, mais je vous garantie que la reprise de l'arbre est meilleure. En effet, en pot, l'arbre peut mettre beaucoup plus de temps à étendre ses racines qu'en racine nue, et donc être moins robuste. Le seul inconvénient est que vous achetez et plantez dans la foulée.
- **Préparer la plantation** : creusez un trou large et profond, environ deux fois plus large que les racines. Repérez surtout un endroit où l'eau ne stagne pas, celle ci pouvant induire une pourriture des racines. Si vous plantez en racines nues, n'hésitez pas à creuser le trou une semaine avant pour gagner du temps
- **Mise en place** : Installez l'arbre et complétez avec un mélange moitié terre du jardin, moitié terreau ou compost. Laissez bien le porte greffe en dehors du sol. Tassez et arrosez généreusement la première fois.
- **Le protéger** : si votre terrain n'est pas grillagé et que vous habitez à la campagne, placez une protection autour du tronc pour éviter que les chevreuils s'y frottent ☐

---

## # L'entretien

Un arbre est peu demandeur en soin par rapport à un massif de fleurs et d'arbustes, mais il y a quelques petits points de

vigilance;

- **Arrosage** : Il est préférable d'arroser en été la première année pour favoriser l'enracinement. Ensuite, adaptez selon la pluviométrie et la vigueur de l'arbre. En période sèche, apportez un arrosoir copieux tous les 1 à 2 semaines jours pour les arbres encore jeunes. Mes plus anciens (5ans) sont quasi autonomes malgré des étés à 35+°C ;).
- **Paillage** : Paillez le pied avec des copeaux de bois pour garder l'humidité, limiter les mauvaises herbes et enrichir le sol en se décomposant. Vous pouvez éventuellement recouvrir d'un paillage (de paille) en été. Renouvelez le paillage tous les 2-3 ans.
- **Vérifier la greffe** : Si votre porte greffe est vigoureux, il aura tendance à faire des repousses branches depuis le porte greffe. Passez régulièrement au printemps et à l'automne retirer ces pousses.
- **Taille** : La taille d'entretien est indispensable chaque autonome, pour retirer le bois mort favoriser la circulation d'air et réguler la production. Les premières années, surtout si vous partez de scion , il faut aussi canaliser la pousse pour privilégier quelques branches porteuses .
- **Surveiller les ravageurs et maladies** : Surveillez régulièrement l'apparition de maladies (taches, mildiou, moniliose) et d'insectes (pucerons, carpocapses). Pour aider, le mieux est de très loin transformer votre jardin en zone de biodiversité avec des fleurs, arbustes, potager. ☐
- **Et si mon arbre ne pousse pas ?** : c'est souvent qu'il

n'est pas installé dans un endroit à son aise (sol gorgé d'eau ou trop sec, trop argileux ou trop sableux). Si au bout de deux ans il n'a pas évolué, envisagez de le déplacer à la fin de l'automne.

---

## # Et Comment créer un joli verger ?

Si vous avez de la place, vous pouvez tout à fait créer un verger convivial et durable. Quelques astuces

- **Diversité des espèces** : Mélangez pommiers, cerisiers, pruniers, pêchers, nashis (etc) pour varier les saveurs et prolonger la saison des récoltes.
- **Profitez des différentes hauteurs des arbres** : Les pommiers, pêchers, abricotiers, sont des arbres plutôt bas, donc à mettre « devant » en regard du soleil. Les nashis, cerisiers sont des arbres plus volumineux, à planter au fond.
- **Utilisez l'intervalle entre les fruitiers** : Vous pouvez y planter au choix des arbustes à fleurs bas, des petits fruits d'ombres comme les framboises, cassis, groseilles.



Un de mes vergers en mai de cette année.

Planter un arbre fruitier demande un peu d'attention les premières années, mais les gestes simples et réguliers paient durablement. Et le bonheur est ensuite au bout de l'arbre ☐

En espérant que ce billet vous sera utile, je vous souhaite une bonne journée !

---

## Cake aux coings et épices

Bonjour à toutes et tous,

Ce week-end démarre dans le sud ouest sous des trombes d'eau et de la grisaille. Cela me donne un prétexte pour partager avec vous une délicieuse recette tentée il y a peu : un cake aux coings et aux épices.

Je ne sais pas vous, mais j'ai toujours trouvé que les week-end pluvieux de l'automne étaient de bons prétextes pour « cococonner » à la maison et préparer quelques gourmandises. Certes, à un moment ou un autre, je finis toujours par faire par une balade sous la pluie et un retour trempée, mais le retour à ce petit goût de bonheur bien mérité.

Quand on veut cuisiner des gourmandises d'automne, les fruits de saison sont tout choisis. Les coings en particulier sont de bons candidats: de bonne conservation, très parfumés, s'accordant parfaitement avec les fruits secs (amandes, noisettes, noix) et avec les épices. Ils offrent une variété de possibilité en terme de recettes salées et sucrées. Il y a peu, ayant pu mettre la main sur ces délicieux fruits, je me suis laissée tentée par l'idée d'un cake. La proximité de Noël m'a vite mise sur la piste des senteurs de pain épices, et la pâte à cake c'est agrémentée de ces saveurs.

Ce joli cake aux couleurs bien dorées est un petit délice : parfum fruité des coings, rondeur des épices, moelleux d'une pâte à cake bien faite. Avec un thé/café ou autre boisson du moment, c'est un morceau de réconfort.

Le week-end pluvieux m'invite donc à partager la recette avec vous, autant tou(te)s profiter de ce petit réconfort culinaire □ J'espère donc que ce cake aux coings qu'elle vous plaira ou inspirera. Bonne journée !





- Cake aux coings -  
et aux épices



## # Recette : Cake aux coings et épices

Saison de la recette : Octobre à Décembre

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

## # Ingrédients

Pour 1 cake de 6 personnes:

- 3 œufs
- 125 g de beurre
- 125 g de sucre
- 170g de farine
- 1 sachet de levure chimique (11g)
- 1 cuillère à soupe d'épices à pain d'épices (\*)
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de sel

Pour la cuisson des coings

- 500 g de coing (1 gros fruit ou 2 )
- 50 g de sucre
- jus d'un demi-citron
- eau

## # Réalisation

- Lavez les coings, coupez les quatre. Retirez le cœur dur, pelez les puis plongez les dans une casserole d'eau

avec du jus de citron.

- Faites pocher les coings jusqu'à ce qu'ils soient tendres et égouttez.
- Battre le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
- Ajoutez les œufs puis mélangez/fouettez la préparation jusqu'à retrouver une texture homogène.
- Ajoutez les épices, farine, levure, sel et homogénéisez.
- Incorporez coings coupés en morceaux (\*\*)
- Versez dans un moule à cake beurré et enfournez à 180°C pendant 40 à 45 min.

## # Astuces

- (\*) N'hésitez pas à adapter les dosages d'épices selon vos préférences. De mon côté, je rajoute toujours de la cannelle pour apporter plus de rondeur et de chaleur dans le cake.
- (\*\*) Coupez les morceaux de coings selon vos préférences : en petits dés pour les répartir au mieux dans le cake, plus gros pour disposer de gros morceaux.
- **Variante** : Ajoutez une poignée de noix ou de noisettes concassées pour un côté croquant.
- **Variante 2** : Le cake est déclinable avec des pommes ou des poires.



Cake aux coings et épices

---

## Dans les forêts du Meygal

Bonjour à toutes et tous,

Pour profiter des couleurs de l'automne, je vous propose de continuer nos escapades en Haute Loire. Qu'en dites vous ? Lors de ces vacances d'automne, ma famille et moi y sommes partis une semaine, ce qui m'a offert de longues matinées de randonnée. Si le Mézenc était un incontournable, je n'ai pas résisté au plaisir de « traîner » dans le massif du Meygal. Connu pour ses pistes de ski de fond et sa forêt, ce massif de moyenne altitude est un lieu incontournable.

Alors un matin, j'ai pris partiellement le chemin de randonnée « Le tour du Meygal » ([cf. trace et description](#)) et suis



partie à la découverte du spectacle des hêtres dorés par l'automne. Pour être sincère, mes photos ne traduisent pas le 10e de l'émerveillement que j'ai eu pendant toute la balade.. Mais j'espère avec elle partager avec vous une partie de cette magie. J'espère que cela vous plaira. ☐

---

Nous partons au petit matin. Je garde ma voiture non loin de Recharinges et attaque la montée sur le massif par une petite route puis un chemin agricole. Dès que nous rejoignons les pâturages, les couleurs d'automne se dévoilent : frênes d'un brillant ver-jaune, sorbiers couleur pourpre..



Nous grimpons sur le flanc Est, qui commence à s'illuminer avec le soleil du matin. Dans les petites clairières, les herbes se mettent à briller au dessus des mousses verdoyantes;..



Le spectacle ne se joue pas uniquement dans les hauteurs. Au sol, les petites mousses sont en pleine floraison, montrant d'amusants coussinets à antennes.



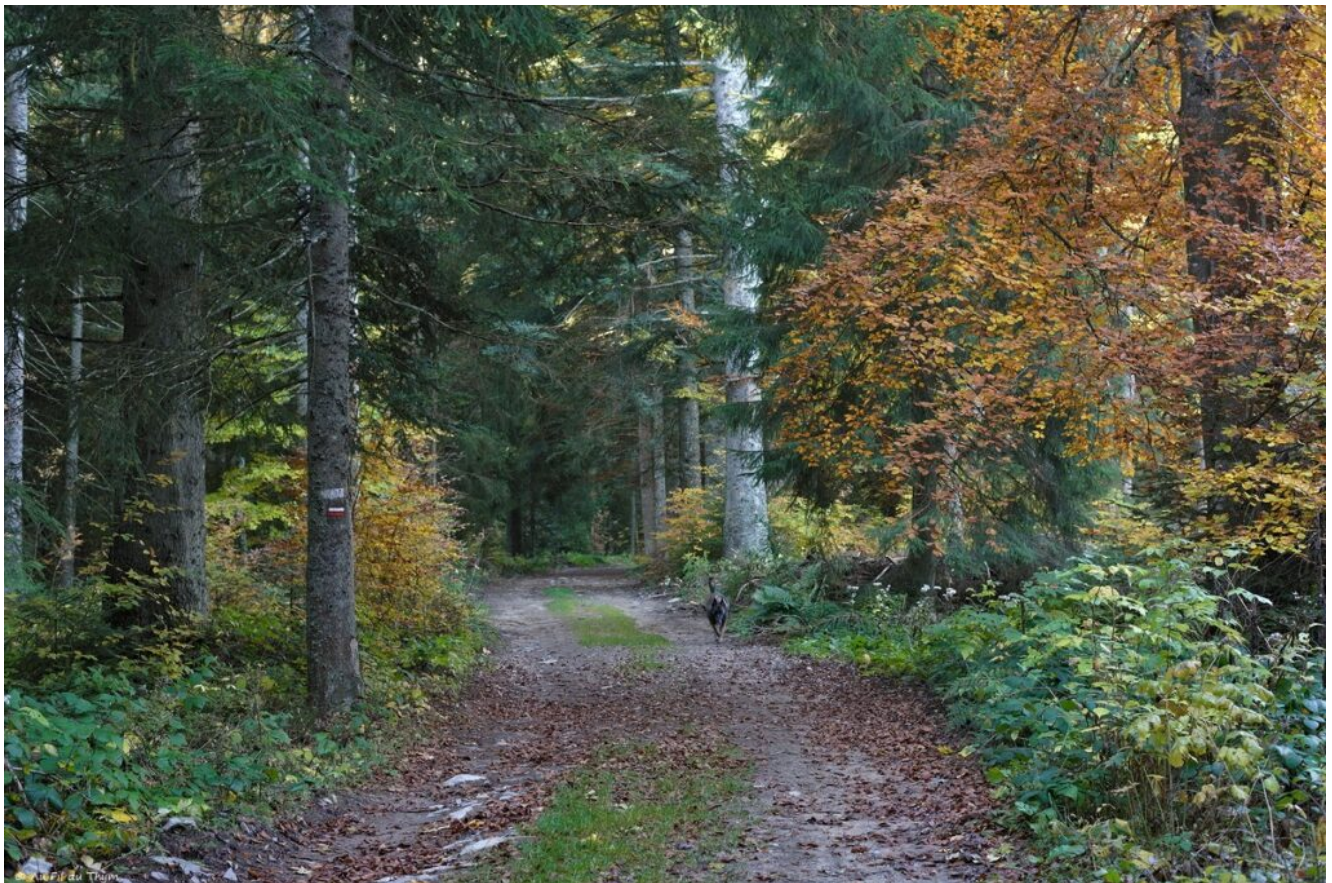


Arrivés sur les plus hautes altitudes, nous traversons des chemins encore dans l'obscurité. Un petit liseré de givre s'observe dans les herbes.





Dès que le soleil apparaît, le contraste entre les sapins d'un vert profond et les hêtres dorés est saisissant, présage d'un grandiose spectacle.





Regarder vers le haut, observer ces masses de lumières.. Je m'émerveille de ces couleurs si éphémères..



Au sol, nous retrouvons les tiges dressées des Sénéçons de Fuchs, toutes parées de leurs aigrettes. Sous le soleil, vous les verrez briller ☀





Alors que le chemin semble se mettre à descendre, instants de magie dans les forêts. Ocre, Or,... C'est 50 nuances de jaunes et d'automne qui accompagnent nos pas.



Un peu plus loin, un plafond de lumière nous surplombe. Je lève la tête et m'émerveille... Comment ne pas être touché par un tel spectacle ? Par la beauté que sait prendre la Nature à l'automne ?





La descente se poursuit et nous tombons sur une trouée. Au delà des forêts contrastées et des prairies, nous apercevons au loin le Mézenc. Impression d'immensité et d'être une privilégiée à contempler ce paysage..



En tournant la tête, je vois un magnifique merisier enflammé de pourpre. La vivacité des couleurs est assez incroyable.. La forêt ne cesse de me surprendre..





Je cherche à fermer ma boucle de randonnée et prends un autre chemin. Dans ces nouveaux horizons, la forêt se pare essentiellement de conifères. Senteurs de sapins et de forêt se mélangent..





Au pied des arbres, il est facile de trouver des champignons comme ces lactaires



Ou quelques « stars » des champignons comme ces amanites ☐



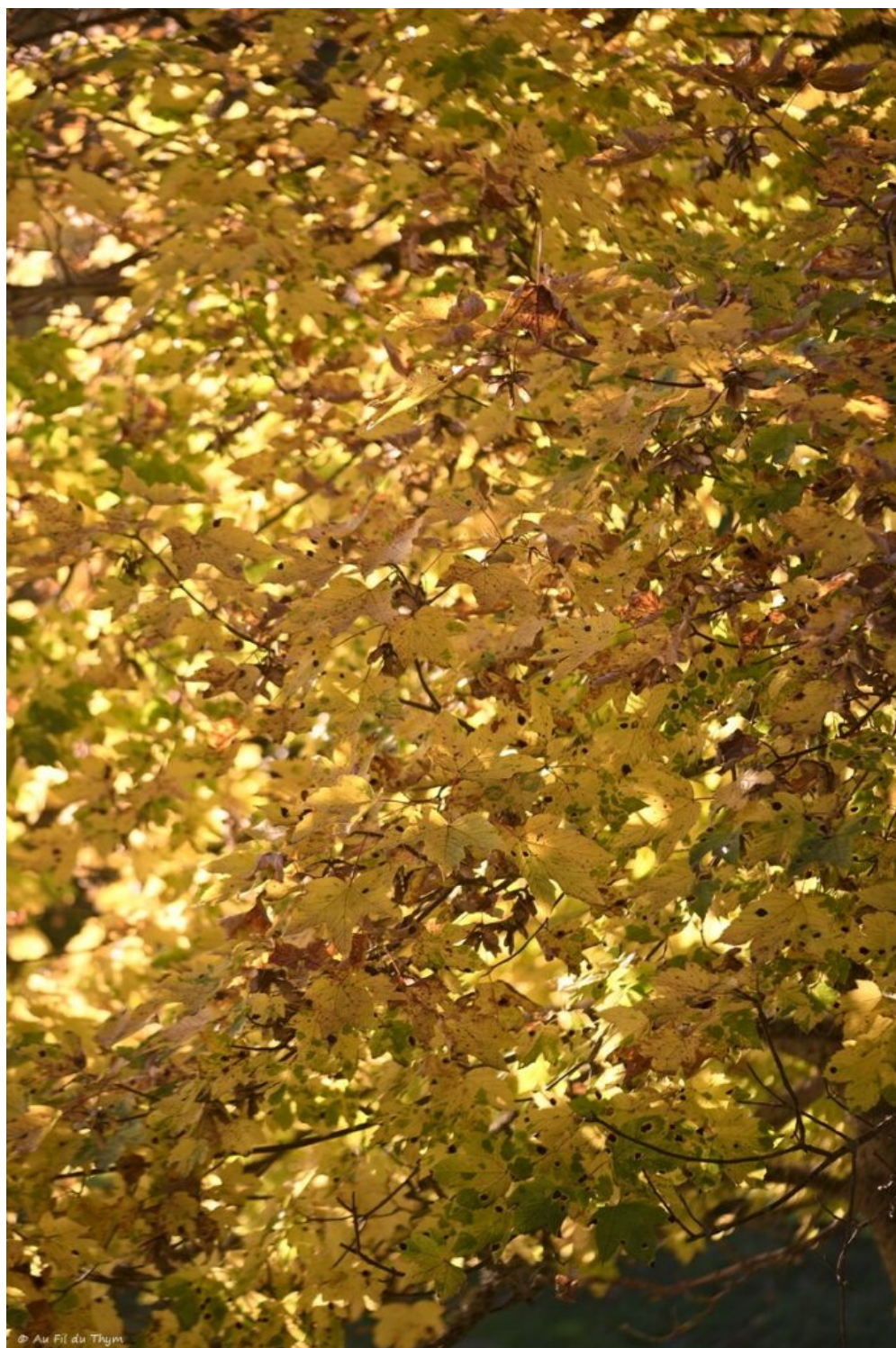


Alors que nous terminons notre boucle, nous retrouvons les forêts de hêtres dorés et leur contraste avec les sapins. Immensité des forêts..





Au détour d'un tournant, c'est un érables sycomores que je vois s'illuminer d'or. Quel spectacle..



Et vient l'heure de redescendre par un petit chemin ensoleillé. Nous avons déjà randonnée pendant plus de trois heures, il est temps de rentrer.





En espérant que cette balade dans les forêts du Meygal vous a plu, je vous souhaite une bonne journée !

---

# Rillettes de champignons (faciles)

Bonjour à toutes et tous,

L'automne amène souvent la pluie et les [champignons](#) dans la campagne et les forêts. Ce sont des occasions d'amuser le regard des botanistes en herbes, de challenger les chasseurs de champignons, et pour tous de tout simplement se régaler avec une bonne poêlée de champignons. Si jamais vous vous baladez en forêt, ce sont parfois des colonies mêmes de petits champignons comestibles où non qui apparaissent dans les



mousses, apportant une jolie couleur dans les tons parfois gris.



En ce moment, dans les forêts de Haute Loire..

Ce matin j'aurais voulu partager avec vous une autre recette pour mettre en valeur les champignons : en rillettes végétales ! On oublie l'idée du porc, ici de sont de petits morceaux de champignons de Paris qui sont finement découpés et lentement confits avec des épices. Certes, on n'y retrouve pas le crémeux des vraies rillettes, mais il y a un petit quelque chose qui change et qui plaît à l'apéritif. Que cela soit pour les apéritifs d'automne, ou même aux fêtes de fin d'année, c'est une agréable alternative qui réglera petits et grands.

Voici donc la recette de ces rillettes de champignons. j'espère qu'elle vous plaira.. Bonne journée !



- Rillettes de champignons -



# Recette : Rillettes de champignons

**Saison de la recette : Toute l'année**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 30 minutes**

## Ingrédients

Pour 4 Personnes en apéritif ( 1 petit ramequin)

- 300 g de champignons
- 4 cuillerées à soupe de vin blanc
- 2 cuillerées à soupe de sauce soja
- 1 clou de girofle
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

## Réalisation

- Lavez ou brossez les champignons. Retirez les morceaux emplis de terre. Coupez les champignons en brunoise (i.e. cubes de 2-4 mm de côté).
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les champignons, salez bien. Faites revenir à feu vif 5 minutes pour que les champignons commencent à rendre leur eau.
- Ajoutez le vin blanc, le clou de girofle, poivrez assez généreusement. Couvrez et laissez cuire à couvert et à feu doux jusqu'à ce que les champignons soient fondants.
- Ajoutez la sauce soja, mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement et laissez refroidir. Réservez dans un ramequin jusqu'au service.



- Servez en tartinable soit tiède, soit froid

## Astuces

- Note : Avec 300 g vous préparez environ 1 petit ramequin en photo. La quantité réduit vite. Mais comme c'est un tartinable qu'on ne peut mettre en couche épaisses, il y en a largement pour 4 personnes.
- Conservation : 24 h au au réfrigérateur, dans une boîte hermétique.
- Variante : Ajoutez 50 de champignons des bois (girolles, cèpes) pour disposer d'une saveur plus fine.



Rillettes de champignons

---



---

# Le Mont Mézenc (par beau temps)

Bonjour à toutes et tous,

Si vous avez lu la dernière balade botanique, peut être avez vous vu que hasard des événements familiaux nous (r)amènent pour ces vacances d'automne en Haute Loire. Outre les visites familiales, ces vacances impromptues représentent des occasions pour randonner (tôt) le matin et prendre une bouffée d'air de Montagne. Un de mes objectifs était de me faire enfin l'ascension du Mézenc par temps dégagé. La tentative de l'année dernière s'était soldée par [une montée dans les nuages](#), avec une ambiance d'automne grise et brumeuse.. Mais cette année, la météo a enfin été clémentine et m'a offert un soleil radieux. Et la randonnée c'est révélée une vraie « claque » de grandeur..

Je voulais donc partager avec vous les photos prises lors de cette randonnée. J'ai peur qu'elles se soient pas à la hauteur de la beauté et la grandeur des paysages en vrai, mais elles vous permettront de vous faire une idée. Ajoutez les odeurs de sapins, de forêts, de myrtille, cet air frais de montagne et vous aurez l'ambiance. ☐ J'espère donc que la balade vous plaira !

---

Partir en milieu de matinée, alors que le soleil est encore bas à l'horizon. Nous attaquons au niveau de la croix de Peccata par une zone de forêt aménagée.



Qui s'enfonce rapidement sous les sapins..



Le chemin aménagé est facile à monter. Alors que nous grimpons, la lumière se révèle





Dès que nous sortons de la forêt, nous pouvons observer des tapis de genévrier bleus, contrastant avec de vifs myrtilliers rouges.





Alors que nous continuons de montrer les sapins se font plus rares et les pierres apparaissent.



En me retournant, je commence à voir le paysage de Haute Loire se dessiner. Horizon à perte de vue..





Dernière partie de l'ascension



Nous arrivons sur les derniers mètres d'ascension. le chemin de pierre s'étend entre les tapis de myrtilliers, de pierres,



de genévrier



Et nous arrivons au sommet



Ici, nous sommes au dessus de tout. Le paysage est dégagé à 360°.. côté Ardèche et ses monts vallonnés



Et côté Haute Loire avec ces plateaux verdoyants et ses suc  
aplatis



Nous faisons le tour du « plateau » autour du Mézenc, le Mont



Nord, le Mont Sud..



Entre, des étendues de sapins et des tapis de myrtilleurs s'étendre.. offrant de jolies couleurs d'automne entre le rouge, le vert, l'ocre..





Je fini sur la croix du Mézenc et capture encore quelques photos du paysage d'en bas







Et il est temps d'attaquer la descente. Nous reprenons un des chemins de pierre pour descendre côté Haute Loire.



Nous bifurquons pour prendre le chemin qui descend vers la



croix de Boutière. Nous retrouvons ces paysages rouges des myrtilleurs ...



Le chemin nous amènent dans une grande forêt de sapin



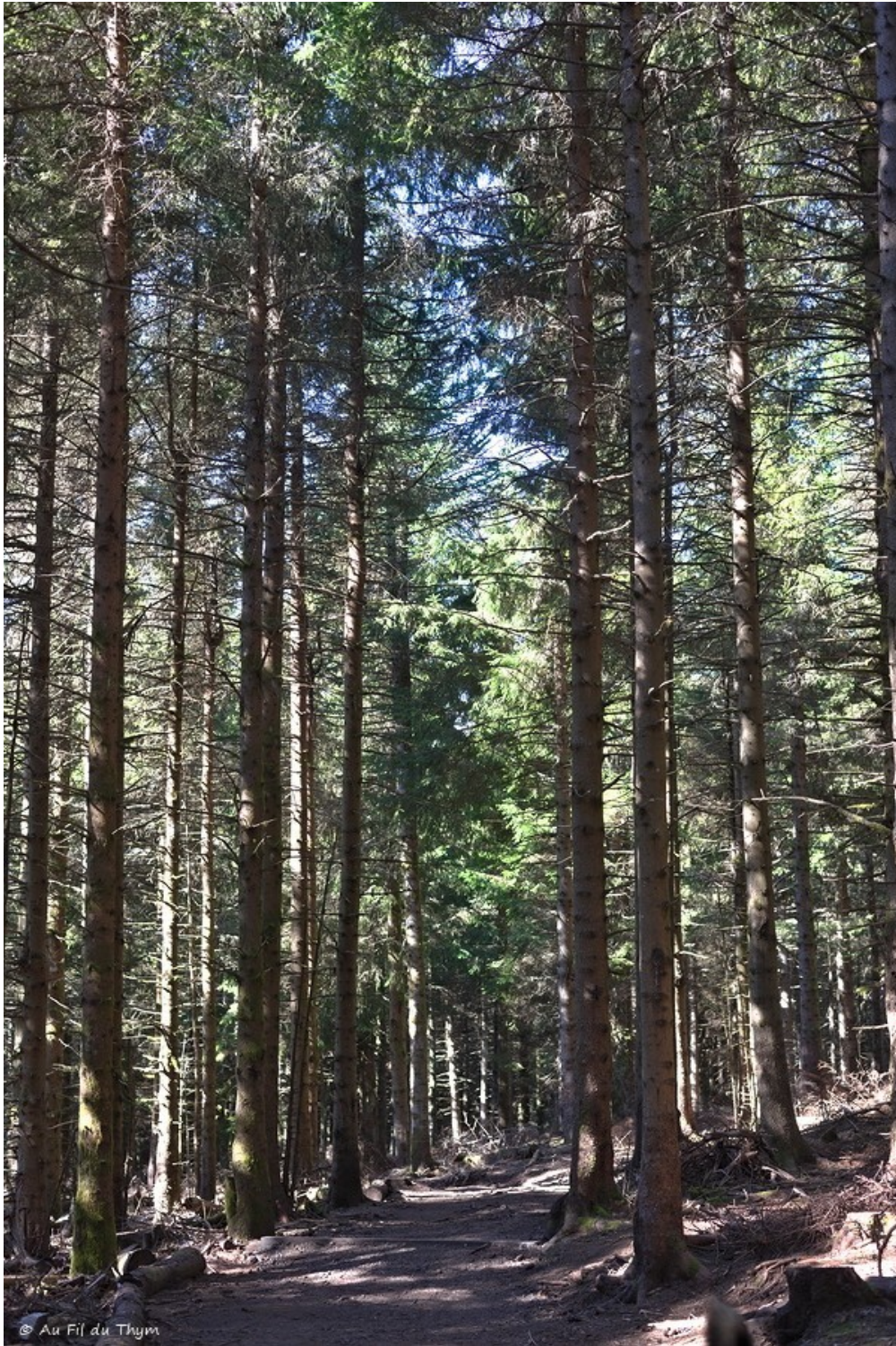
En descendant, les arbres prennent de la hauteur, la forêt semble prendre vie. Les pieds des sapins se parent de champignons tandis que chaque trouée héberge son petit feuillu..





On se sent tout petit face à ces géants.





Nous débouchons croix de Boutières où le paysage vers le grand cirque de Boutières se dévoile





Nous tournons pour retrouver le chemin qui remonte vers la croix de Peccata. En dépassant la forêt, le paysage se dégage et les prairies autour des Estables.





Le chemin se fait petit, entre prairie et forêts



Nous tournons autour des Estables dans un paysage grandiose





Avant de finir sur une large piste agricole et retrouver la route qui amène à la croix de Peccata.



La randonnée est terminée. ☐

En espérant que cette randonnée vous a plu, je vous souhaite une belle journée ☐

---

### Plus d'informations :

- Il existe plusieurs randonnées à faire au/autour du mont Mézenc. Nous avons suivi [le parcours proposé sur visorando \(lien avec trace GPS\)](#) qui avait le mérite de ne pas être trop long tout en permettant de faire une boucle.
- L'ascension n'est pas compliquée, mais prévoyez quand même baskets ou chaussures de randonnée basses.

---

# Butternut rôtie aux herbes de Provence

Bonjour à toutes et tous,

J'ai hésité (plusieurs années) avant de poster cette recette. Mais c'est en la retrouvant avec joie que j'ai fini par comprendre ce que petit plaisir mérite au moins d'être rappelé. Alors la voici. ☐

Peut être faites vous pareil, vous régaler en automne et début d'hiver des courges rôties au four. C'est une méthode ultra simple pour préparer, cuire et déguster certaines courges, en simple accompagnement de légumes ou en agrémentant une assiette plus complète. J'ai découvert la méthode il y a 12-15 ans avec le potimarron ([recette par ici](#)) et depuis j'itère tous les ans. Certes le potimarron est une des courges qui « marche le mieux » en raison de sa chair ferme. Néanmoins, depuis quelques années je trouve butternut est une excellente alternative, plus douce et plus sucrée.

On peut rôtir une courge avec n'importe quel assaisonnement de notre choix. Avec la butternut, les herbes de Provence ont mes faveurs pour les notes rondes et chaudes qu'elles apportent. Cette assaisonnement est passe partout et permet d'utiliser la courge en accompagnement, dans une salade, avec des pâtes ou des lentilles vertes, au choix.

Voici donc la recette de cette butternut rôtie aux herbes de Provence, au moins pour vos rappeler que c'est bon et facile à préparer. Bonne journée !





- Butternut rôtie -  
aux herbes de Provence





# Recette : Butternut rôtie aux herbes de Provence

Saison: Octobre à Mars

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson 45 minutes

## Ingrédients

Pour 4 personnes en accompagnement

- 1 courge butternut de 1.2 à 1.5Kg
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 d'herbes de Provence
- sel et poivre

## Réalisation

1. Lavez la courge butternut. Coupez-là à moitié puis, épluchez-la et retirez le pédoncule. Coupez chaque morceaux en deux dans le sens de la longueur. Retirez les graines. Détaillez les morceaux en gros cubes ou morceaux de 2-3 cm d'épaisseur.
2. Recouvrez une plaque de cuisson à four de papier cuisson, puis mettez y les morceaux de butternut
3. Versez l'huile d'olive, saupoudrez des herbes, du sel et d'un peu de poivre. Mélangez le tout à la main pour bien enrober.
4. Enfournez pour 45 à 55 minutes environ à 180°C (selon la taille de vos dés). Servez chaud.

# Astuces

- *Variante* : Vous pouvez varier l'assaisonnement en remplaçant par du curry doux, des épices douces, du thym..
- *Batch-Cooking* : N'hésitez pas à en préparer en grande quantité; vous pourrez utiliser le reste pour agrémenter une salade ou un plat complet le lendemain. La courge ne sera plus « croustillante » comme en sortie de four mais fondante.



Butternut rôtie aux herbes de Provence



# Balade Botanique : La Haute Loire à l'automne (Octobre 2025)

Bonjour à toutes et tous,

L'automne s'avance et il n'est pas rare de voir par-ci, par-là les feuilles des arbres se colorer. De quoi nous inviter à une jolie balade botanique dans les couleurs d'automne, qu'en dites vous ?

Comme le hasard des évènements familiaux allant nous (r)amener en Haute Loire à l'occasion des vacances d'automne, j'avais envie de dédier cette balade botanique à la **Haute Loire à l'automne**. Zone de moyenne montagne entre forêts et pâturages, c'est un terrain de jeu exceptionnel pour la randonnée nature et la découverte des plantes. En automne, courant octobre, le spectacle des forêts dorées et des prairies verdoyantes devient magique. Nous allons donc nous émerveiller de l'automne dans cette balade. Si le cœur vous en dit, venez ☐

---

*L'automne en Haute Loire, c'est avant tout l'immensité de ses plateaux, illuminés par les couleurs dorées des arbres....*



Nous démarrons notre balade botanique dans une prairie où nous auront tôt fait de repérer le joli bleu violet des [campanules à feuilles rondes](#). A noter que le nom « feuille rondes » vient des feuilles basales (= du sol), celles caulinaires (= de la tige) étant presque in-existantes.





Avec un œil un peu entraîné, on saura repérer qu'il y a actuellement deux espèces de campanules en fleur en cette saison. La deuxième est la [campanule droite](#) caractérisée par des feuilles nombreuses sur la tige et de forme lancéolée



Dans les endroits un peu pentus et rocailleux des prairies, une autre végétation sèche apparaît. Je repère vite [le thym couché](#) (on ne se refait pas ☹ ), ses inflorescences roses vives et son odeur enivrante...





Juste à côté des petites [euphraises officinales](#) révèlent leurs fleurs à pétales découpés, blanc en bas, violets au dessous.



Si nous grimpons un peu dans les hauteurs, [comme au pic de Lizieux \(randonnée par ici\)](#), c'est la période où les myrtilliers ont adopté des dégradés de vert au jaune puis rouge. Ceux dans les rocailles on même pris leur couleur rouge vif, donnant une teinte de feu aux pentes..





Les chercheurs de plantes pourront parfois repérer entre ces myrtilliers de petites [pensées du Jura](#) (nous sommes pourtant en Auvergne ☹ ) aux couleurs violettes vives.

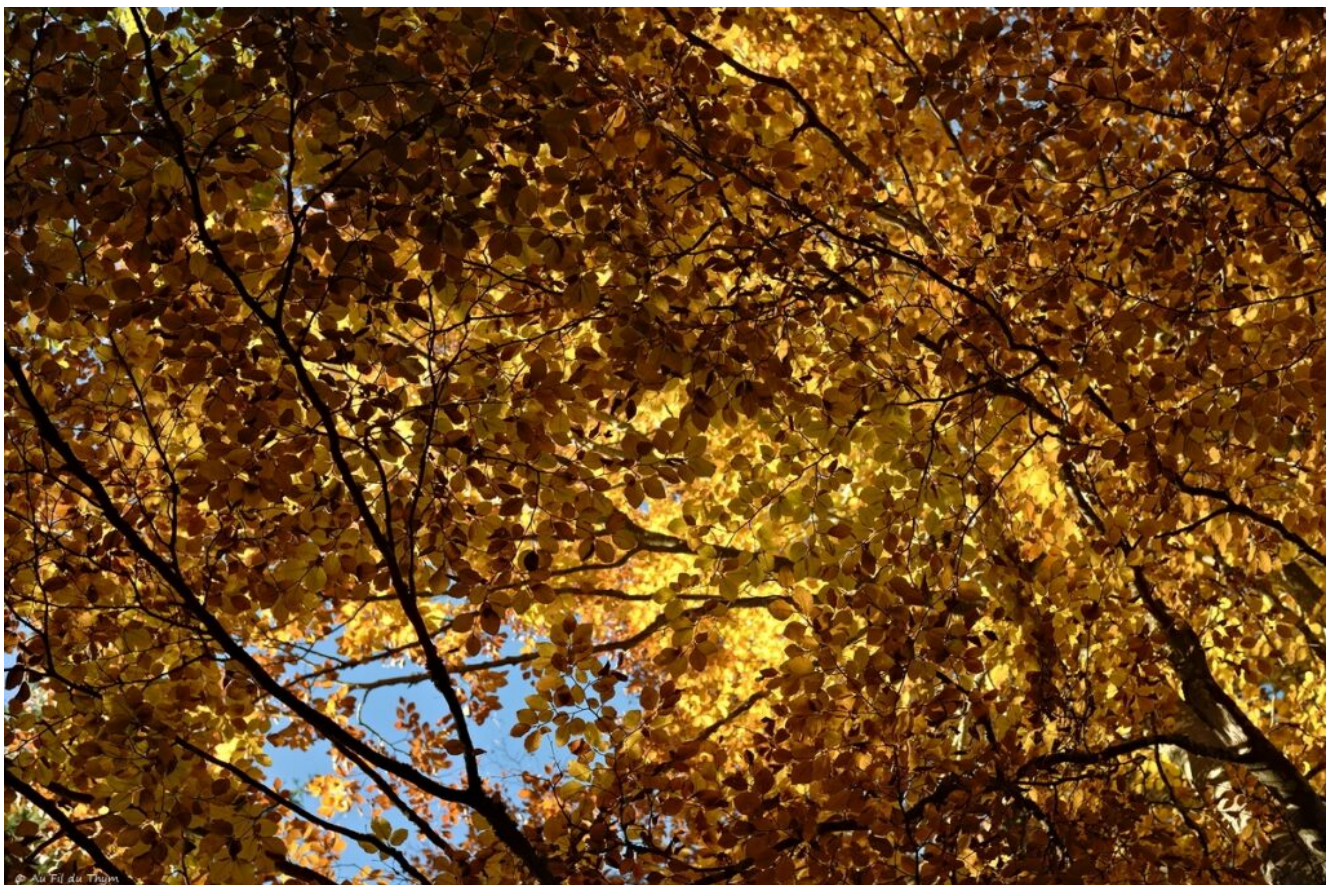


Pour poursuivre la balade, je vous propose de revenir en forêt où les couleurs d'automne sont à leur plein potentiel. Sous le soleil, les hêtres notamment prennent des teintes lumineuses d'or, d'ocre, qui ne laissent pas indifférent(e)...





Lever le regard vers le ciel, vers [ces hêtres](#), c'est justement plonger dans la lumière...



Les hêtres ne sont pas les seuls à s'illuminer. Les [érables](#)



[sycomores](#) rivalisent de couleurs et semblent briller sous le soleil.



Plus discrets car plus tardifs, les alisiers se sont parés de baies rouges (les alises) et commencent doucement leur transition vers l'automne.





A côté, [les sorbiers des oiseaux](#) mettent leur feu entre leurs baies rouges et leurs feuilles aux couleurs bordeaux.





Et nous terminerons avec les merisiers des oiseaux qui ont adopté une couleur feu dans les pentes, contrastant vivement avec le vert sombre des sapins.





C'est sur ces magnifiques couleurs d'automne en Haute Loire que je vous laisse. En espérant que la balade vous a plu, je vous souhaite une belle journée !