Cocotte de poulet, panais et carottes à la vanille

Bonjour à toutes et tous,
Nous arrivons ce matin sur la toute dernière recette de l'année 2022, une année qui se termine avec de nombreuses questions en cuisine. Le temps du « j'achète ce qui fait plaisir sans trop réfléchir » est terminé, et maintenant je cherche à concilier cuisine éco-responsable (…)

Comment cuisiner les choux de Bruxelles ?

I. Présentation

En direct des champs

Les choux représentent une variété de plante appelée *Brassica oleracea,* qui peut former des têtes compacte « pommées » ou non. Cette variété de plante est cultivée depuis l'antiquité car robuste et avec un bon rendement. Le choux de Bruxelles (*Brassica oleracea L. var. gemmifera Zenke)* diffère des autres par le fait qu'il forme non pas une grosse pomme centrale en haut de la plante mais plusieurs bourgeons auxiliaires (sur le côté de la tige) en forme de petite pomme.

Dans les champs, il se présente sous forme d'une plante à grande et robuste tige (jusqu'à 1m), avec des feuilles ovales, dentelées, tirant vers le bleu.Comme la plupart des autres

choux, il apprécie les climats tempérés, avec une bonne humidité. Il faut environ 3 mois entre l’installation du plan et la première récolte.

Son histoire

L’histoire du choux de Bruxelles est plutôt originale. Nous remontons au XIVe siècle, autour de Bruxelles, alors une ville en pleine expansion. Pour alimenter la ville, la culture maraichère se développa à l’extérieur des enceintes protectrices. Et le développement des cultures pris peu à peu énormément de place.. jusqu’à ce qu’il n’y a plus assez de surface arable ! Alors, vers 1685, les habitants de la ville de Saint-Gilles créèrent un hybride de chou qui se cultivait à la verticale et rentabilisait bien la superficie (Note : 1 chou fleur, c’est un pieds tous les 80cmx 80cm, pour 1 tête environ). La culture devint vite populaire… puis se répandit en 1815 en France, en 1884 en Angleterre.. etc\n

Sur les étals

On trouve du choux de Bruxelles vendu en vrac sur les étals entre novembre et février. On compte800-1kg de choux pour 4 personnes.

Choux de Bruxelles

II. Comment les cuisiner ?

Comment les préparer ?

Les choux de Bruxelles ne demande pas beaucoup de préparation. D'une manière générale, il faut les laver et ensuite il est préférable de les blanchir un peu dans de l'eau bouillante. On peut poursuivre la cuisson à l'eau bouillante ou via une autre méthode : vapeur, poêlée, rôti.

Même si ce n'est pas indispensable, il peut être intéressant de retirer la base du pied s'il est dur. Pour les gros choux de Bruxelles, il est préférable de les couper en deux avant d'utiliser dans les plats pour faciliter la dégustation.A noter que , même si ce n'est pas courant, les feuilles de choux peuvent être dégustées quasi-crues en salade. Dans ce cas, il faut effeuiller les choux, et ensuite attendrir les feuilles une trentaine de secondes dans de l'eau bouillante

Dans quels plats ?

Retirez cette image de choux de Bruxelles bouillis que l'on sert dans les cantines, ils peuvent être cuisinés de manière beaucoup plus agréable.

Déjà, les choux de Bruxelles passent bien par la case *poêlée*, seuls ou avec d'autres légumes. Variante, les plats de céréales comme les couscous.

Ils peuvent aussi se rôtir au four après une précuisson, gardant leur croquant, ou s'insérer dans des gratins.\nCuits, ils peuvent tout simplement s'accompagner d'une bonne sauce crémeuse (ail, moutarde,…), et accompagner ainsi viandes, légumineuses.

On peut les insérer dans des flans, clafoutis, tartes, cakes salés où ils apporteront de la mâche et de la texture. Il peut être intéressant de les couper en 2 ou 4 pour éviter la présence de « trop » gros morceaux.

On peut enfin les manger en salade légèrement blanchis et effeuillés.

Avec quoi les associer ?

Ces petits choux ayant naturellement une saveur assez prononcée, les ingrédients doux ou adoucissant les saveurs sont classiquement des bons compagnons.

Les choux de Bruxelles sont très bien condimentés par l'ail, la moutarde, mais aussi le curry, la noix de muscade.

Côté légumes, on privilégiera les légumes doux comme les pommes de terre, les marrons (ok, c'est un fruit :p) les carottes.

Plusieurs fromages s'associent très bien comme les chèvres piquants (picodons,..) , le bleu, les fromages pêchus et

crémeux comme le reblochon. La crème est bien entendu idéale avec lui, comme les yaourts de brebis.

Assez naturellement, les lardons, le lard, les saucisses fumées le relèveront bien. Le chorizo lui donnera en plus une note épicée.

III. Les recettes du blog

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

- Choux de Bruxelles à la crème d'ail
- Flans de choux de Bruxelles et chèvre
- Gratin de choux de Bruxelles et pommes de terre à la moutarde
- Tarte aux choux de Bruxelles et chorizo

Choux de Bruxelles crème d'ail

Flans choux de bruxelles et chèvre – Au Fil du Thym

Sources de l’article:

- wikipédia : Choux de Bruxelles

Salade de kale orange et flocons d'avoine

Bonjour à toutes et tous,
Je n'ai jamais été une grande fan des trucs « détox » , notamment après les fêtes, (re)trouvant plutôt l'équilibre dans de bonnes randos dans le froid ou des sessions de jardinage, et un repas (plus) léger. Ces repas plus léger sont des prétextes pour ressortir certaines recettes de soupes ou de salades que j'adore, comme cette salade de chou kale.

Comment cuisiner le patidou (courge) ?

I. Présentation

Ce n'est pas la courge la plus présente dans nos plats et pourtant elle mériterait un peu plus de place : le patidou

En direct de ces champs

Du point de vue botanique, le patidou appartient aux Cucurbitacées, et en particulier de l'espèce Curcurbita pepo : l'espèce des courgettes, citrouilles, et coloquintes. Les

Curcurbita pepo sont originaires d'Amérique du Nord et l'on retrouve des traces de leur culture dès la préhistoire. Néanmoins, il est difficile de savoir d'où vient le patidou, entre une espèce native ou une espèce crée.

La plante est une liante courante ou grimpante, longue d'environ 1m-1M2. Elle, de grandes feuilles nervées, entières, à 5 lobes moyennement dessinés et des grandes fleurs jaunes. Les patidous apparaissent en été sur les fleurs femelles, sous la forme de petite courge forme obovoïde ou conique, dotée de nervures latérales, à peau blanche tachetée. Les fruits se récoltent quand le pédoncule est sec.

Sur les étals

Les patidous sont présents sur les étals surtout pendant l'automne, entre fin septembre et début janvier. Ils se présentent sous forme d'une courge blanc crème, striée de vert, nervée. Un petit patidou pèse autour de 400 g ce qui en fait une portion pour une personne. Vous pouvez trouver des patidous plus gros si vos producteurs ne les trient pas.

II. Comment la cuisiner ?

La préparer

La peau du patidou étant particulièrement dure, elle doit être retirée à moins qu'on l'utilise comme récipient.

Une des préparations les plus classiques est d'utiliser la courge en légume farci. Dans ce cadre, il est préférable de précuire la courge, découper ensuite un chapeau, retirer les graines puis placer la farce.

On peut également l'utiliser comme les autres courges à chair fermes : On retire la peau, les graines, et on utilise la chair en dés, en tranches, réduite en purée.. A noter qu'on peut se faciliter l'épluchage en précuisant la courge dans de l'eau bouillante.. tant qu'elle rentre dans vos casseroles

Dans quels plats ?

Le plat le plus classique est le patidou farci.

Le patidou ayant une chair ferme voire légèrement farineuse, il a l'avantage de tenir à la cuisson et donc se prêter bien à des poêlées de légumes, céréales, garnitures de viandes.

Comme toutes les autres courges, le patidou peut passer par la case soupe ou purée. Sa chair assez ferme permet de se passer de pomme de terre.

****

Comment l'associer ?

Le patidou a une saveur fine et douce (ie. moins forte que la butternut), tirant vers la noisette, donc il sera bien

accompagné par un ingrédient le relevant.

Comme beaucoup de courges, le patidou se marie bien avec le thym, les herbes de Provence, la sauge. Il fonctionne très bien avec tous les fruits secs (noix, noisette, amande).

Il fonctionne bien avec les lentilles vertes fonctionne avec les lentilles vertes ou les haricots blancs. On peut également l'associer avec des céréales mais il faudra ajouter un élément pêchu.

Divers fromages s'associent très bien avec lui comme fromages de chèvres qui le relèvent, mais aussi les fromages de montagne comme le comté, le beaufort. Les oeufs aussi fonctionnent très bien avec, grâce au crémeux du jaune.

Côté viandes, il s'associe bien avec le poulet ou le canard. Un peu de lard fumé (notamment dans une farce) conviendra bien pour le relever.

III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous amuser avec cette courge :

- Purée de patidou, lentilles et noix
- Patidou cocotte
- Pâtidou rôti et pois chiches

Patidou rôti et pois chiches rôtis au four

Patidou cocotte (façon œuf cocotte)

Sources de l’article :

- Wikipédia : Cucurbita Pepo
- Prince de Bretagne : Patidou

Comment cuisiner les oranges ?

I. Présentation

Nous allons parler du fruit, pas de l’opérateur téléphonique

Du côté des champs

D’un point de vue botanique, l’orange ou plutôt orange douce est le fruit de l’oranger (*Citrus sinensis L.*), appartenant à la famille des Rutacées. Il serait originaire d’Asie du Sud Est, ramené par les portugais suite à leur exploration de l’Asie, puis répandu progressivement dans le monde.

C’est un arbuste fruitier, plutôt cultivé dans les climats chauds (méditerranée, sud des États Unis), pouvant atteindre 10 m de haut. Il possède des branches épineuses, des feuilles ovales vert foncé, en fleuri de blanc. Les fruits sont formés en début d’hiver. A noter que les agrumes sont (d’un point de vue botanique) considéré comme des baies car ils contiennent de nombreuses graines.

Si vous souhaitez en cultiver un en France, même tout au sud de la France, cela risque d’être compliqué car c’est un arbuste gélif. Il faudra le rentrer dans une véranda en hiver.

Variétés d’oranges

Il faut distinguer:

- le *Citrus sinensis* ou orange douce donnant les fruits consommables
- le *Citrus aurantium* ou bigaradier ou oranger amer, dont on utilise les fleurs pour tirer de l’essence de néroli et de l’eau de fleur d’oranger.

Le citrus sinensis héberge plusieurs variétés de fruits que l’on peut catégoriser entre :

- les *oranges à jus* : très juteuses comme par exemple
    - La *Moro:* cultivée en Californie
    - La *Salustiana* plus riche en jus
    - L’orange maltaise, produite au Maghreb

        - La Tarocco, originaire d’itale

- les *oranges de table* : plus charnues et à déguster comme par exemple
    - La *Navel ou Naveline* caractérisée par la présence d’une deuxième orange à l’apex, qui ressemble à un nombril, la plus courante sur nos étalsL’*orange Jaffa* produite au moyen orientL’o*range sanguine* : striée de rouge

A noter que quand vous achetez du jus d’orange en grande surface, c’est souvent une composition de jus de différentes oranges (quand il n’est pas reconstitué à partir de jus déshydraté..*Plus d’infos sur* : https://www.guide-resto.info/les-differentes-varietes-dorange

Dans les magasins / Sur les étals

On peut retrouver des oranges sur les étals quasi toute l’année, mais elles sont souvent des oranges de garde. La « vraie » saison de l’orange s’étend entre fin novembre et Mars, avec une succession des variétés au cours de la saison. Les oranges sanguines sont par exemple plus tardives.

Oranges

Comment les cuisiner ?

Préparation

Un petit rappel pour commencer : on appelle :

- **zestes :** des petits morceaux d'écorce d'agrumes, souvent uniquement les parties colorées .
- **ziste** : la membrane blanche des agrumes, placée entre le zeste et la chair Membrane blanche des agrumes, souvent amère, placée entre le zeste
- **suprêmes**: les morceaux de chair des fruits, sans aucune peau blanche (ou presque)

Quasiment tout se consomme dans l'orange, tout dépend de la manière de le cuisiner :

- les zestes s'intègrent dans les plats pour relever

d’une saveur orange douce et légèrement amère
- les quartiers d’oranges s’intègrent cru ou cuits dans les plats
- Les suprêmes d’orange en garniture et décoration..
- le jus d’orange est aussi utilisable seul, en base de sauce ou pour apporter du jus dans un plat.
- l’ensemble zeste + ziste peut se confire.

Si vous souhaitez utiliser les zestes, vérifiez bien d’utiliser des oranges bio : la peau stocke aisément les pesticides.

Si vous souhaitez utiliser les quartiers d’orange, vous avez deux possibilités :

- soit vous extrayez les quartiers et tentez de supprimer au maximum la peau blanche (le ziste)
- soit vous levez les suprêmes d’orange, en retirant chacune suprême un pat un à l’aide d’un couteau

Dans quels plats ?

L’orange passe à peu près partout, en ingrédient de base comme en condiment.

Côté salé :

Les suprêmes d’oranges sont intéressants dans les salades pour apporter de la fraîcheur et du sucré. Ils peuvent également s’intégrer dans des garnitures de plats, notamment de volailles, en étant cuits que quelques minutes.Les zestes et le jus entrent aisément dans la composition de sauces, de marinades, de beurres ou sels aromatisés, qui relèveront les plats.

Salade kale orange flocons d'avoine

Côté sucré :

La salade de suprêmes d'orange est un classique de l'hiver, avec éventuellement quelques épices. Ces suprêmes sont également intéressants pour apporter de la fraîcheur sur un dessert.

Jus, et/ou zestes s'utilisent aisément pour former des gâteaux, tartes, flans, clafoutis, crèmes dessert, crèmes brulées, biscuits… enfin quasi toutes les gourmandises.

La marmelade d'orange (confiture d'oranges entières) est un classique de la cuisine anglaise. Je vous conseille la déclinaison fenouil/orange qui traine sur le blog.

Avec quoi les associer ?

Côté condiments, l'orange s'accorde très bien avec une large variété d'épices : *cannelle, coriandre, 5 épices, mélanges à pain d'épices* … Elle s'accorde aussi avec le *thym*.

Le combo *orange/ amande* est une valeur sûre (l'un amenant du fruité et une note d'amer, l'autre de la douceur) comme le *chocolat noir et orange* (amère/douceur) ou le *miel/orange.*

En terme de fruits, on peut l'associer avec *les autres*

agrumes, la grenade, les pommes avec parcimonie.

Pour les légumes, les zestes d'oranges relèvent bien les *poireaux, navets, patate douce et les courges*. *Carottes /Orange* est un duo qui fonctionne très bien en cru comme en cuit. En salade, elle s'accorde très bien avec le *fenouil* et sa saveur anisée.

Pour les légumineuses, je trouve qu'elles fonctionnent bien avec les *pois chiche*s et, pour les suprêmes, avec les haricots blancs.

Tout ce qui est crémeux est souvent bien relevé par l'orange : *yaourts, fromage blancs, préparations à base de fromage crémeux (mascarpone, ricotta, fromage frais…)* et bien évidement toutes les *pâtes à flan, clafoutis, crème brûlées*…

Enfin, l'orange est un excellent condiment pour les volailles (on ne parlera pas du *canard à l'orange*) et les poissons blancs.

III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous amuser avec ce fruit :*Côté salé*

- Fondue de poireaux à l'orange et au cumin
- Rôti de magrets de canard à l'orange
- Risotto de navets à l'orange
- Salade kale, orange, flocons d'avoine

Côté sucré

- Biscuits à la farine de maïs et à l'orange
- Crèmes brûlées à l'orange

- Crêpes au caramel d’orange
- Eau infusée citron & orange
- Gâteau à l’orange très moelleux
- Marmelade d’orange
- Pavlova orange et grenade
- Salade d’oranges et fleurs d’oranger

Gâteau orange moelleux

Rôti de magret de canard à l’orange

Salade orange à la fleur d’oranger

Sources du billet :

- wikipédia : orange
- wikipédia : oranger

Comment cuisiner les pruneaux ?

I. Présentation

Du côté du verger

Le pruneau est le fruit séché du ***prunier d'Ente***, nous devons donc revenir au verger. Le prunier ou prunier cultivé *(Prunus domestica L.)* désigne une espèce d' arbre fruitier du genre *Prunus* (famille des Rosaceae), cultivé pour ses fruits comestibles. D'un point de vue botanique, on distingue quatre sous-espèces donc une l'espèce *Prunus domestica subsp. insititia (L.)* ou Prunier de Damas qui pousse en sauvage dans le sud ouest qui donna naissante au prunier d'Ente. De cet héritage, le prunier d'Ente conserve une grande vigueur, une robustesse à la sécheresse et une capacité à s'implanter un peu partout.

Au fil de la saison, notre prunier d'Agen est dans les premiers à fleurir en début de printemps, forme des fruits en été, qui sont à récolter sur la fin d'été. Les fruits sont ovales, couleur rouge tirant sur le noir, chair verte-jaune.

Son histoire

Le prunier d'Ente aurait été introduit en France via l'Orient à l'époque des croisades. Il faut rappeler que lors de ces expéditions, les croisés on découvert les pruniers et leurs délicieux fruits, et donc se sont empressés d'en ramener à la maison. Les prunier d'Ente aurait d'abord été multipliés dans les vergers du Monastère de Clairac (Lot et Garonne) et les moines auraient aussi trouvé que l'on peut tout à fait sécher leurs fruits pour les conserver tout l'hiver. Cette capacité aurait d'ailleurs valu au prunes d'Ente le petit nom de *prunes Datte.* et son succès dans tout le royaume de France. \n\nA noter que cette capacité de conservation a fait du pruneau un des ingrédients « favoris » des colons qui partirent s'installer dans le « Nouveau Monde » car on pouvait conserver le fruit pendant le voyage et les premiers mois, et donc largement encouragé sa dispersion côté Américain.

Si le pruneau traversa sans mal les siècles avec sa bonne conservation, il changea plusieurs fois de nom : La prune devint *« prune robe de sergent »* à la révolution à case de sa couleur rappellant l'habit des sergents de police (avant 1789). Le nom de *« pruneau d'Agen »* apparu en 1821 car les pruneaux étaient distribués dan la France à partir du port d'Agen. On l'appela aussi *« prune d'Ente »* autour de1850 car on nota qu'il était préférable d' »*enter »* (= greffer en vieux français) le prunier.

A noter que le pruneau peut être cultivé partout en France, mais depuis 2022 le terme ***« pruneau d'Agen »*** est une IGP et donc restreint l'aire de culture dans les 6 départements du Sud Ouest (Lot-et-Garonne, Dordogne, Gironde, Tarn-et-Garonne, Gers, Lot) où le pruner s'implanta au départ.

Et alors, on le fabrique comment ?

- On pars de la prune d'Ente récoltée à maturité, puis on

la lave,

- on la sèche pendant 20-24h dans des tunnels portés à 70-80°C de manière à réduire le taux d’humidité autour de 20-21%.
- Avant commercialisation, les pruneaux sont généralement ré-hydratés pour remonter le taux d’humidité autour de 30-35%.

Sur les étals

Vous pouvez trouver des pruneaux sur les marchés du sud ouest, vendus en vrac, et souvent avec plusieurs calibres (moyens ou gros). On le retrouve aussi en sachet en grande surface. A noter que vous pouvez aussi tout à fait trouver de la prune d’Ente (non séchée) chez certains producteurs de fruits.

Pruneaux en vrac

II. Comment les cuisiner ?

Les préparer

Les pruneaux se dégustent tels quels donc n'ont souvent pas besoin de préparation pour être consommé. Néanmoins, dans la plupart des recettes, il est préférable de les réhydrater dans de l'eau chaude pour retrouver de l'onctuosité et éviter qu'ils n'absorbent toute l'eau du plat.

A noter que si vous avez oublié (longtemps) vos pruneaux dans le placard et qu'ils sont secs, vous pouvez tout à fait les consommer, il suffit de les réhydrater.

Dans quels plats ?

Les pruneaux sont assez classique dans les recettes sucrées traditionnelles comme le **far breton, le millas du sud ouest…** On en retrouve aussi dans le **pounti auvergnat**, sorte de clafoutis salé aux blettes et au lard.

En pratique, les pruneaux s'intègrent bien dans les gâteaux, clafoutis, flans et déclinaison, en permettant de changer les saveurs notamment en hiver. On peut l'intégrer dans de la compote de pomme pour la pep'ser, dans un mélange de céréales et fruits secs au petit déjeuner. Plus gourmand, dans la plupart des restaurants du Sud Ouest, vous pouvez le retrouver en glace.

Il peut être utilisé pour former une crème de pruneaux à tartiner ou intégrer dans des gâteaux. Réduit en crème, il peut aussi servir de base pour les boules énergétiques, en remplaçant les « classiques » dattes.

En salé, le pruneau se cuisine bien dans différents plats mijotés de viande blanche ou de gibier en s'intégrant dans la garniture.

Plus ludique, le pruneau peut être cuisiné à l'apéritif chaud , entouré dans du lard et piqué d'une brochette. Pour la version de luxe, on pourra aussi le farcir de foie gras.

Les associations

Le pruneau étant très sucré, il joue souvent le rôle de condiment ou garniture dans les plats et ne s'associe qu'avec quelques condiments comme le thym, le chocolat (en sucré). Il est cependant un compagnon incontournable de l'armagnac, alcool du sud ouest.

Côté fruits, on peu lui associer la pomme, poire, châtaigne… et tous les fruits secs, notamment dans des granolas.

Côté légumes, il fonctionne bien avec les courges (surtout dans les recettes sucrées), les pommes de terre.

Le pruneau se marie très bien avec les fromages blancs, yaourts et les fromages doux comme le mascarpone, la ricotta.

Il est une garniture intéressante pour la volaille, le gibier, le lapin pour des recettes sucrées-salées et complémente bien le lard\n

---

III. Les recettes du blog

Retrouvez les différentes recettes du blog pour vous amuser avec cette prune :

- Cake au pruneaux et chocolat
- Granola sarrasin, amande, pruneaux

Sources du billet:

- wikipédia : pruneau
- wikipédia : prunier d’ente

Verrines de radis d’hiver marinés

Bonjour à toutes et tous
Si les petits feuilletés et autres bouchées sont souvent de mise pour les apéritifs de fête, j’essaye toujours de trouver des recettes plus légères aux fruits ou légumes de saison. Mais on ne va pas se le cacher, les légumes ne sont pas forcément du plus sexy, du plus joli, et les twister en version festive peut parfois être tâche ardue.

DIY – Epices chaï maison

Bonjour à toutes et tous
Nombre proches de la famille ou d’anciens amis habitent encore en grande ville et me parlent souvent des spécialités à la mode chez Starbucks. Ne croisant des starbucks que lorsque je pars en mission pour le travail, ce monde m’est souvent inconnu et je ne découvre la « spécialité du moment » que lorsqu’elle envahi les blogs de cuisine