

Bonne année 2022 !

Bonjour à toutes et tous

Permettez moi en ces heures matinales de vous souhaiter pour vous et vos proches une **très bonne année 2022. Que cette année vous préserve de toute problématique de santé grave et nous permette de nous retrouver, tous, au 31 décembre 2022. Qu'elle soit riche en partages et en découvertes pour vous et vos proches. Qu'elle nous permette de construire ce « monde d'après » donc nous rêvions en 2021.**

On ne se le cachera pas, 2021 n'a pas été facile entre les différentes vagues de covid-19 , la montée des extrêmes, les évènements climatiques extrêmes. Sans faire de plans sur la comète, on peut se douter que 2022 ne va pas non plus être simple et présentera ses défis.. Mais il y a des petits signes qui permettent d'espérer une année 2022 où les peuples soient capables d'intelligence et capables sommes une seule et même humanité solidaire. D'autres signes permettent d'espérer une année 2022 où l'on sera tous capable d'accomplir les actes nécessaires et pragmatiques pour avancer ans l'écologie.

Je sais que ces rêves ne sont réalisables que si nous, vous, tous, agissons. Pour reprendre une citation de Gandhi qui me touche : « **Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde!**« » . Alors j'espère une année 2022 emplie d'actes.

A côté, Au Fil du Thym vous pourrez encore trouver des recettes de cuisine, des balades botaniques, des gestes écolos et un « fourre tout imprévisible » de billets à tendance Nature, etc. Cela nous permettra de partager des moments de gourmandise, de beauté, de découverte, et d'avancer ensemble sur le chemin de l'écologie. J'espère donc vous retrouver tout au long de l'année !

Sur ces mots, j'itère mes vœux de bonne année 2022 pour vous et vos proches. Qu'elle soit riche en santé, en partages, en

objectifs et réalisations de cet objectif d'un « monde meilleur » qui nous habite tous. Bonne journée et à dans quelques minutes pour la première publication 2022

Rétrospective 2021 & Petits bonheurs

Bonjour à toutes et tous,

Nous voici arrivés le dernier jour de 2021. Encore une année sous le signe du covid et du confinement, encore une année difficile avec l'augmentation des conséquences du réchauffement climatique dont de grandes canicules. Je garde l'image d'une année difficile, qui nous montre la nécessité de s'adapter et de changer. Mais cette nécessité peut aussi se voir comme une vraie opportunité de faire mieux, d'améliorer, et au final, d'atterrir sur un futur plus joyeux.

Alors finissons de manière plus joyeuse avec une rétrospective 2021 des petits bonheurs et billets que j'ai eu le plus de plaisirs à partager avec vous sur « Au Fil du Thym ».

Janvier > Chou Blanc

Je vais commencer par une de mes meilleures recettes de l'année. Elle ne paye vraiment pas de mine et ne semble avoir rien d'affriolant, mais peux vous l'assurer, c'est excellent. C'est un [chou blanc sauté au curcuma](#), librement inspiré des achards réunionnais. Vous l'avez dorez et déjà adopté. :)



Chou blanc sauté au curcuma

Février > De jolies décorations

Quand la (fin) février arrive, j'ai toujours hâte de voir sortir les premiers bulbes de printemps et bricoler des petites décors pour la terrasse ou le jardin. Cette année n'a pas dérogé et m'a permis de vous proposer un [billet fleuri rempli d'idées décors.](#)



Tarte au goumeau (Franche Comté)

Mars > Gourmandise

Essayer de nouvelles recette offre parfois la chance de tomber sur des pépites comme ces [délicieuses crèmes dessert au citron](#). Si vous avez des amateurs de tarte au citron et pas de temps (ou la flemme) de la réaliser, ces desserts vous permettrons de faire plaisir en 5 minutes.



© Au Fil du Thym

crèmes de citron et amandes caramélisées

Avril > Balades Botaniques

Nous avons rempli en 2021 pour une « saison 2 » des balades botaniques à la découverte des plantes de chez nous. Avant le retour des « mesures de freinage renforcé », avril nous a permis de partir nous [balader en forêt](#) découvrir bugles et cardamines, tamier et camériser...



Mai > Les Jardins de Coursiana

La fin mai nous a offert l'opportunité d'un week-end à l'ouest du Gers, découvrir les villages médiéviaux et les vignes de l'Armagnac. Ce fut aussi l'occasion de visiter les magnifiques [Jardins de Coursiana](#), un des plus beaux jardins du Gers situé à La Romieu. Si vous adorez les fleurs, vous devriez vous régaler à revoir les photos puis à venir le visiter l'année prochaine. ☐



Jardins de Coursiana

Juin > Le temps des cerises

Une petite bombe de gourmandise du mois de Juin et du temps des cerises : [un gâteau au yaourt, cerises et amandes](#). Ce délicieux gâteau très simple à préparer sera sans doute refait en 2022



Gâteau cerises amandes façon gâteau au yaourt

Juillet > Echaudées

[Les échaudées](#) c'est une une histoire de biscuit chez moi car je ne compte plus le nombre de recettes testées pour reproduire ces biscuits médiévaux. Juillet 2021 a été chanceux car je suis enfin tombée sur une excellente recette sur le site de tourisme en Aveyron. Vous pouvez [la retrouver sur ce billet](#).



© Au Fil du Thym

Échaudées (biscuits médiévaux)

Août > Cuisine sauvage

En août, nous avons fait une escapade dans la cuisine sauvage pour nous régaler avec les baies de sureau dans une délicieuse [panna cotta au coulis de sureau](#). Je ne regarderais plus les baies de la même manière après.



© Au Fil du Thym

Panna-cotta au coulis de baies de sureau noir – Au Fil du Thym

Septembre > Légumes d'été

C'est toujours une grande satisfaction pour moi de dénicher une recette de légume vite préparée, qui régale aisément mes gourmands et qui trouve sa place sur le site. Chose faite en Septembre 2021 avec [ces aubergines et poivrons confits au four](#), dorénavant rentrés dans mes classiques.



© Au Fil du Thym

Aubergines poivrons confits au four

Octobre > Balade dans les brumes

Le début Octobre a révélé quelques [exceptionnels matins dans le Gers](#) avec de magnifiques paysages d'automne plongés dans la brume. Quelque (rares) moment de quiétude et de magie restitués dans un billet photographique.



© Au Fil du Thym

Le Gers sous les brumes

Novembre > Cauterets

Avec ses problèmes de santé, mon mari a eu une prescription de cure thermale dans les Pyrénées, à Cauterets. Les grands parents se sont mobilisés pour s'occuper des plus-si-petits-gourmands puis me laisser partir avec lui et prendre mes « premières vacances » depuis 3 ans. Égoïstement (mais nécessairement...), j'ai pris le temps de ses soins et son repos pour affronter les pentes autour de Cauterets, m'avaler grands bols réconfortants de nature et dépasser toutes mes limites. Je garde le souvenir émerveillé de ces heures de randonnée à dans la lumière d'automne, des forêts qui changeaient de couleurs, des myrtilliers qui passaient au rouge, des [lacs cristallins de la montagne...](#)



Lac d'Ilhéou

Décembre > Déco de Noël

le mois de décembre est toujours une période particulière sur le blog avec ces publications dédiées en terme de recette, idées décos, idées cadeaux. Cette année, j'ai eu une forte satisfaction à partager avec vous cette jolie [couronne de Noël Nature](#). Elle doit être dans le top 3 de mes plus belles réalisations.



Couronne de Noël Champêtre

C'est ici que je clos cette rétrospective 2021. N'hésitez pas à partager vos petits bonheurs en commentaire, que l'on finisse tous l'année dans la bonne humeur et avec un peu de satisfaction. ☐

Je vous souhaite par avance un bon réveillon et vous donne rendez-vous demain matin !

Chou vert sauté aux graines de moutarde

Bonjour à toutes et tous,
On ne va pas se mentir, on n'attache pas une dimension

d'excellence et de régalade aux choux. Seul peut être le gratin de chou fleur conserve une connotation enfantine et réconfortante, et le chou blanc l'image d'un chou coloré pour les salades

Comment cuisiner les noix ?

I. Présentation

En direct des champs

La noix désigne en fait le fruit issu des arbres du genre *Juglans L* , ou *noyers* et le plus souvent de l'espèce *Juglans regia L.* ou *noyer commun*. Le noyer commun est un grand arbre (25m+) reconnaissable à une écorce blanche, des grandes feuilles composées aux folioles obovales. Il forme des fleurs en grappes au printemps puis des fruits qui arrivent à maturité en début d'automne. Le noyer commun pousse en sauvage et est assez courant dans les campagnes, que cela soit dans les haies ou sur les bords de route.



Jeune Noyer en feuillage d'automne

Sa culture

Le noyer est cultivé depuis l'antiquité, étant donné l'intéressante richesse alimentaire de ses noix. Sa culture a même été recommandée par Charlemagne ! Il existe donc de nombreuses noyeraies en France, notamment en Isère et en Dordogne. La France possède d'ailleurs deux IGP :

- la **noix de Grenoble** (Isère), au pied du Vercors
- la **noix du Périgord** (Dordogne)

En moyenne, un noyer met une dizaine d'années à produire des fruits.

Sur les étals

Les noix fraîches se trouvent entre octobre-décembre sur les étals des marchés. Les noix sèches peuvent se trouver toute l'année chez certains revendeurs ou dans les supermarchés. Il

existe également cerneaux de noix décortiqués, le plus souvent présents en vrac ou dans les rayons « pâtisserie » des supermarchés



Noix (vertes et cerneaux)

II. Comment les cuisiner ?

Comment les utiliser ?

Il existe plusieurs manières de cuisiner les noix :

- Les noix vertes sont utilisables dans un (célèbre) *vin de noix* où l'on laisse infuser les noix coupées en morceaux dans de l'alcool
- Le **cerneau** s'utilise comme un fruit sec: entier, concassé, moulu.. en condiment ou plus
- Les noix peuvent être moulues pour extraire de l'**huile de noix**, qui est un excellent condiment.

Outre le croquant, l'intérêt des cerneaux est de ramener une

note d'amertume et une certaine rondeur (grâce à l'huile contenue dedans) dans les préparations. Ce gras peut être un atout mais il doit parfois être contrebalancé en réduisant la quantité de matière grasse apportée par les autres ingrédients (ex : beurre dans les gâteaux).

Dans quels plats ?

La noix étant un ingrédient tellement courant et usité dans tellement de recettes qu'il est difficile de tout lister. Parmi les plus connues, on peut citer dans les spécialités françaises :

- Les tartes grenobloises aux noix et au caramel.
- Les gâteaux au noix de Grenoble ou du Périgord
- La croquande, gâteau au noix de Villefranche de Rouergue
- le nougat aux noix, ancêtre du nougat d'aujourd'hui
- Le vin de noix, de nos campagnes

D'une manière générale, moules ou en morceaux, les noix s'intègrent très bien dans les gâteaux, cakes, muffins sucrés (on ne parlera pas du brownie), tartes, biscuits... En morceaux elles apportent croquante et amertume, moulues, elles apportent surtout de la rondeur (du gras), et leur saveur. Elles peuvent remplacer une partie de la farine.

Intégrées en morceaux ou en décoration (voire même caramélisées), elles apportent du croquant dans des glaces ou des préparations crémeuses.

En salé, on peut les utiliser dans des salades pour une touche d'amertume, en « topping » de soupe ou de tartinade.

Elles peuvent aussi s'intégrer dans des sauces où elles apporteront de la rondeur. En morceaux dans les cakes salés, flans ou clafoutis, elle donne une touche de croquant et d'amertume.

On peut enfin simplement les utiliser pour relever un bol de fromage blanc et céréales, ou pour s'intégrer dans un pain aux noix, avec une note d'amertume.

Avec quoi les associer ?

La noix se prête à diverses associations. Côté condiments, les épices à pain d'épices, la cannelle (en fait, tout ce qui rappelle Noël) se marient très bien. Le chocolat, le caramel et le miel sont des associations à connaître. Le chocolat-noix par exemple, est excellent. Le café fonctionne aussi très bien avec.

Du côté des fruits, elles relèvent bien pommes, poires, oranges, clémentines, pomelo, kaki, abricots, pêches...

Pour les légumes, elles s'associent très bien avec les légumes doux que sont les carottes, les courges, et les aubergines. Elles peuvent étonnamment condimenter des pommes de terre, les blettes, les brocolis et le chou romanesco. En salade, l'association avec de la mâche est une valeur sûre

La noix et le fromage est une vraie histoire d'amour : chèvres frais ou piquants, fromages de brebis, fromages de vache crémeux s'associent très bien. N'hésitez d'ailleurs pas à farci un fromage de noix si vous souhaitez une présentation et une saveur festive.

Côté viande et poissons, les noix sont plus à utiliser en condiment. Elles sont un ingrédient de choix pour les farces de volailles ou de poissons, sont intéressantes pour former des croûtes ou des crumbles.

III. Les recettes du blog

Si vous possédez ces fruits secs dans votre placard, voici les nombreuses recettes du blog pour les cuisiner :

Côté salé :

- [Caviar d'aubergines et noix](#)
- [Clafoutis d'endives aux noix](#)
- [Gratin de chou romanesco, tomme et noix](#)
- [Purée de patidou, lentilles et noix](#)
- [Tarte flambée butternut et noix](#)
- [Tourte aux blettes, pomme de terre et noix](#)
- [Salade de mâche pomme de terre et noix](#)

Coté sucré :

- [Cake chocolat et noix](#)
- [Gâteau de Noël, butternut, noix, noisette](#)
- [Galette briochée aux noix](#)
- [Glace au yaourt de brebis, miel et noix](#)
- [Pains aux céréales, raisins secs et noix](#)
- [Pommes au four et aux noix](#)
- [Sablés aux noix](#)



Galette des rois briochée



Gratin chou romanesco tomme noix



Pommes au four et aux noix

Sources : [casseroles et calviers : Spécialités](#)

Comment cuisiner le chou pomme (ou chou vert)?

Une page d'astuces et de recettes pour cuisiner le chou pomme ou chou vert et se régaler avec ce légumes. Recettes et idées faciles.

Tarte flambée butternut et noix

Bonjour à toutes et tous,
Que l'on se sente très concerné par les problématiques environnementales où que l'on regarde cela de manière plus distante, nous savons tous maintenant que diminuer la consommation de viande et de poisson est un acte important.

Muffins carottes et cannelle

Bonjour à toutes et tous

Sur décembre, je prépare tellement de biscuits pour les collègues, proches, cadeaux gourmands, que les boîtes à goûter son toujours bien remplies. Mais au bout de quelques jours, les petits gourmands en ont assez et sont preneurs de variété.

Idées de (cadeaux) de livres pour amateurs de nature

Bonjour à toutes et tous,

Ce matin je vous invite pour partager de et discuter de quelques idées de livres / idées cadeaux pour ceux qui souhaiteraient mettre un peu plus de nature dans leur quotidien. Je n'aime pas particulièrement écrire des billets

de sélection d'idées cadeaux car je ne souhaite pas me prendre pour un influenceurs.

Mais cette année, je fais une petite exception pour partager avec vous quelques bons plans sur les livres nature. Ils sont présents dans ma bibliothèque, ils m'ont fort plu. Si le sujet vous intéresse pour vous ou vos proches, venez ;).



Idées livre nature – Noël 2021

N°1 : Pour ceux qui aménagent leur jardin : « La forêt Jardin »- Martin Crawford

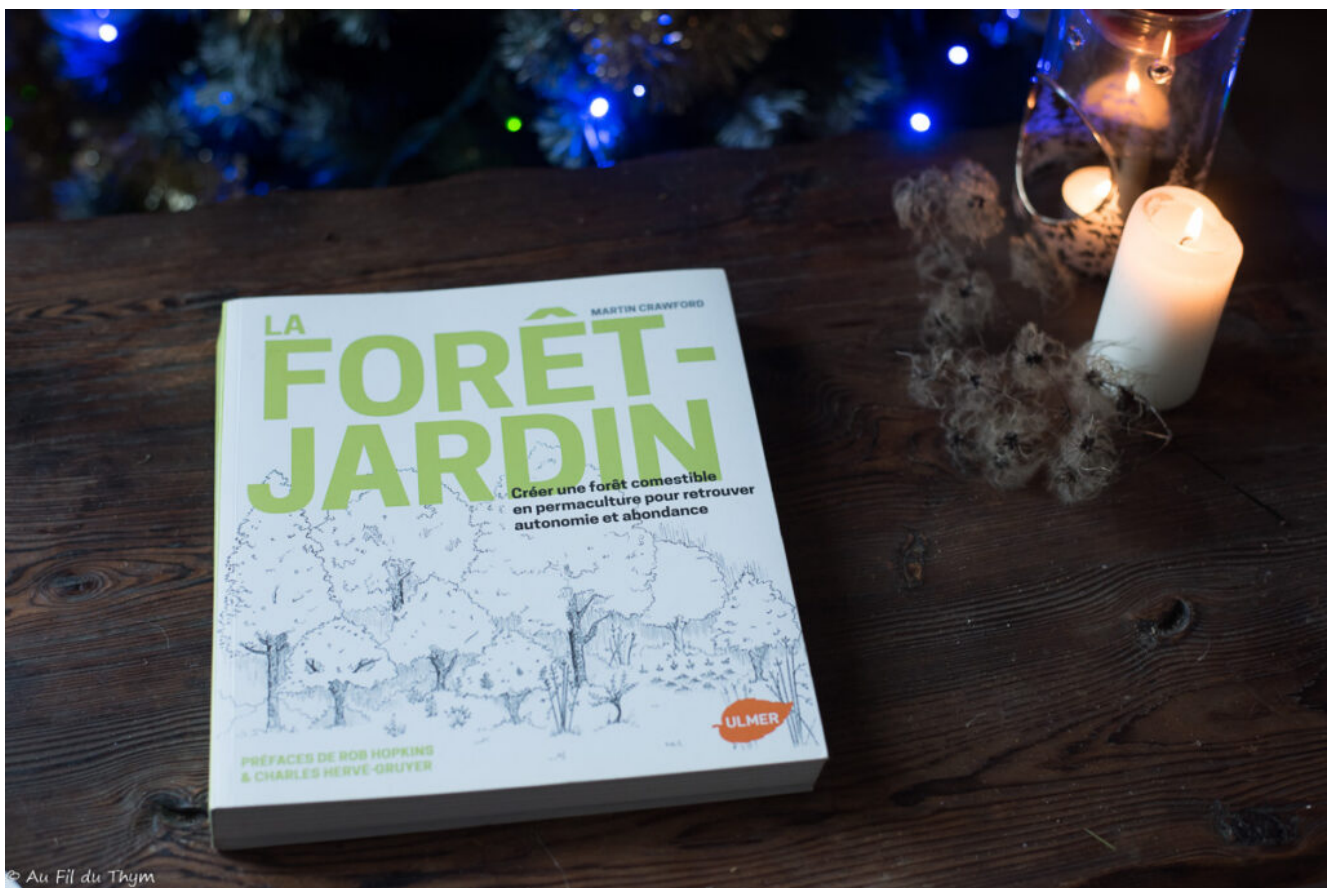
Écrit par un des fondateurs du concept de la forêt Jardin, ce livre est une des références dans le milieu. La forêt jardin ne décrit pas un système de permaculture ni un potager, mais un autre concept où l'on construit une forêt comestible, avec ses différents étages, ses clairières, ses capacités de production de fruits, légumes, baies. C'est une méthode qui permet de rendre un terrain très productif et s'applique à toutes les tailles de jardins. A titre personnel, c'est ma

référence pour aménager notre jardin.

Le livre donne à la fois :

- les principes de la forêt jardin
- des aides à la conception
- un listing détaillé des plantes utilisables

Il est complet, mais a le mérite de se lire très facilement et de donner beaucoup de possibilités de sélection de plantes. (Pour ceux qui connaissent, je le trouve plus accessible que « Vivre avec la Terre »).



N°2 : Pour les fans de chasse aux plantes : « Les plantes par couleur » – Guides

Delachaux

Construire un herbier est une activité que l'on peut réaliser en s'aidant des sites internet spécialisés. Néanmoins, il est toujours bien de disposer d'un vrai guide que l'on pourra feuilleter (dans n'importe quel endroit de sa maison et de ses vacances..), trimballer en randonnée et plus.

Les guides Delachaux sont des références dans le domaine en étant à la fois complet, faciles à aborder et surtout en illustrant les plantes avec des dessins. Ces dessins permettent souvent une meilleure identification qu'avec les photographies du net. Il existe plusieurs livres sur les plantes (j'en ai plusieurs) mais « *les plantes par couleurs* » a le mérite d'être plus facile à appréhender et plus complet. Si un de vos proches se lance dans un herbier, c'est clairement un incontournable. A noter aussi que les guides s'étendent sur les oiseaux des jardins, oiseaux sauvages, insectes... pour tout amateur d'un autre pan de la biodiversité.



N°3 : Pour les amateurs de débrouillardise : « Traité des remèdes de grand-mère » – Editions Rustica

Les éditions Rustica font une référence en matière de traité de jardinage, potager, basse-cour et plus. Ils ont depuis quelques années étendue leur gamme à des traités bien être et nature. Celui-ci s'oriente sur tous les remèdes de grand-mère que l'on peut réaliser avec quelques trucs piqués dans le jardin ou même dans le panier de fruits et légumes du quotidien.

Dans ce livre, ordonné par plante, vous pouvez trouver des astuces et petits trucs faciles à faire pour se soigner des petits bobos de santé, pour la beauté (masques, huiles, soins express) , pour la maison (sens-bons en [poudre d'iris](#)..) et le jardin (purins, infusions contre les nuisibles,..) . C'est complet, cela donne plein d'idées simples et peu couteuses à tester. Parfait pour les débrouillards sauce « Mcgyver Nature ».

N°4 – Pour les les amateurs de remèdes naturels « Balade Médicinale au fil des saisons »- Éditions Terre Vivante

Quittons le potager et le panier de légumes pour cette fois partir battre la campagne en quête des plantes médicinales qui peuplent prairies et haies. Ce petit livre permet de s'initier sans mal à tout ce qui tourne autour des petits remèdes ou astuces beauté avec les plantes sauvages. C'est celui qui m'a mis le pied à l'étrier sur les macérats, crèmes naturelles et

cie, et clairement un de mes préférés.

Au programme :

- les explications pratiques sur la réalisation des infusions, macérats, teintures mères, sirops, lotions
- une présentation de vingt plantes très courantes, de leurs saisons, leurs propriétés, et une proposition de 6-8 pistes utilisations possibles
- A mon sens, c'est un incontournable pour sensibiliser à ces petits remèdes et à la découverte des richesses des plantes sauvages.

A mon sens, c'est un incontournable pour sensibiliser à ces petits remèdes et à la découverte des richesses des plantes sauvages.



N°5 : Pour les amoureux des arbres – « Face aux arbres » – Christophe Drénou

Il me semble difficile de terminer ce billet sans porter à votre connaissance le livre « » « Face aux arbres » de Christophe Drénou aux éditions Ulmer ([lien](#)). C'est un livre qui présente de nombreuses informations sur le cycle de vie des arbres et des « clés de lecture » pour reconnaître les arbres et leur vécu. Il m'avait beaucoup appris et sans doute en apprendra-t-il aussi à tout amoureux des arbres.

Note : A noter la trilogie de Peter Wohlleben sont aussi d'excellents livres nature sur la forêt, mais sans doute plus connus. □

Voilà donc une sélection de mes livres nature chouchou, qui pourraient vous donner des idées à offrir et s'offrir. N'hésitez vraiment pas à donner vos suggestions en commentaires, pour conseiller les lecteurs du blog (et moi-même en passant). Il y a sans doute d'excellents livres nature à côté donc je n'ai pas connaissance. Merci par avance !