

Tarte aux pommes et confiture

Bonjour à toutes et tous,

Il y a un peu de retard dans les publications sur le site, je m'en excuse. La période est très complexe sur différents plans et j'ai dû faire des choix en terme d'activités. J'espère arriver à récupérer ce retard courant octobre.

Ce matin, je voudrais vous retrouver pour une recette facile et de saison, une de ces « basiques » qu'on itère volontiers. Pour l'anecdote, si vous suivez le site depuis quelques temps, sans doute avec vous repéré et potentiellement testé la recette de [confiture d'abricots](#). Si j'adore cette confiture en tartine, je l'utilise aussi beaucoup dans des **tartes aux pommes**. Une couche de confiture d'abricots au fond apporte à la fois du sucre, des saveurs et une pointe d'acidité qui sied très bien aux pommes. Si vous prenez une bonne pâte sablée maison, cette confiture, des pommes fruitées, juste une touche de beurre et sucre, vous obtenez une délicieux tarte vite préparée.

On ne va pas se le cacher, avec l'arrivée d'octobre, ses jours frais, ses après midi ensoleillés, ses senteurs de feuilles, tout porte aux tartes aux pommes. Alors cela me fait plaisir de partager avec vous cette recette de tarte aux pommes et confiture. J'espère que cela vous plaira.

Bonne journée !

- Tarte aux pommes -
& confiture



Tarte aux pommes & confiture

Recette Tarte aux pommes et confiture d'abricots

Ingrédients

Pour 1 tarte familiale de 4 à 6 personnes:

- 1 pâte sablée (maison ou non)
- 4 à 5 pommes (type Reine des Reinettes ou Golden)
- 3 à 4 cuillères à soupe de confiture d'abricots
- 2 à 3 cuillerées à de sucre
- Un peu de beurre (facultatif)

Réalisation

- Étalez la pâte à tarte puis foncez votre moule à tarte. Piquez-le avec une fourchette.
- Répartissez la confiture d'abricots sur le fond.
- Lavez les pommes, retirez le trognon puis Coupez les pommes en fines lamelles et disposez-les joliment sur la confiture.
- Saupoudrez des cuillerées de sucre et ajoutez quelques noisettes de beurre.
- Enfournez pour 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient dorées.

Astuces

- Variante: Vous pouvez remplacer une partie des pommes par des poires cuites au sirop
- Twist gourmand : ajoutez une pincée de cannelle sur la tarte

- Conservation : elle se garde 2 jours au frigo, mais elle est meilleure tiède.



Tarte aux pommes & confiture

Balade au Jardin d'Entêoulet (Gers)

Bonjour à toutes et tous,

Je voudrais vous emmener en balade dans un des plus jolis jardins du Gers, le jardin d'Entêoulet. Pour l'anecdote, le week-end dernier, en parallèle des journées du patrimoine, jardins et pépinières se sont ouverts pour le plus grand plaisir des amateurs. Nous avons sauté sur l'occasion pour

visiter ce jardin privé, connu et reconnu.

En fait, Le Jardin d'Entêoulet est un jardin privé situé sur la commune de Lasseube-Propre, entre Auch et Masseube. Sa propriétaire travaille à sa construction et son entretien depuis plus de vingt ans, partageant photos et astuces sur [Instagram](#) et [Facebook](#). En septembre 2014, le Jardin d'Entêoulet a même remporté la finale de l'émission « *Le Jardin Préféré des Français* », animée par Stéphane Bern.

En cette fin septembre, le jardin est dans sa transition vers l'automne, avec la sortie des fleurs d'automne, la floraison de l'impressionnante collection de miscanthus, les contrastes de feuilles qui s'installent. La visite a démarré sous les nuages avant de finir sous un soleil resplendissant. Travaillant depuis 5 ans à l'établissement d'une grande forêt jardin (où il faut encore – si vous me permettez l'expression – « *avoir la foi* » pour y croire), cette visite avait une saveur particulière pour moi : C'était comme une bouffée d'espoir, de motivation, pour me dire « *un jour, j'y arriverais* »... Bref, ayant « sur-kiffé », pris plein de photos, je voulais les partager avec vous. J'espère que cela vous plaira. :)

L'arrivée dans le jardin se fait sur une petite route, au sud de Lasseube-Propre. De part et d'autres de la route, le jardin d'étend (photo prise au retour).



Après une présentation de la propriétaire, nous attaquons la balade. Elle démarre dans le jardin de graminées, ou ressort vite l'impressionnante taille et collection des miscanthus..



On peut vite être saisi par la taille et les jeux de hauteur/volume apportés par les graminées ..



A l'occasion d'un rayon de soleil, nous voyons les panicules de miscanthus briller



Et les amusantes lignes de persicaire dresser de jolies fleurs rouges.



Cette partie du jardin présente à la fois des effets de volume

et des zones plus intimes..

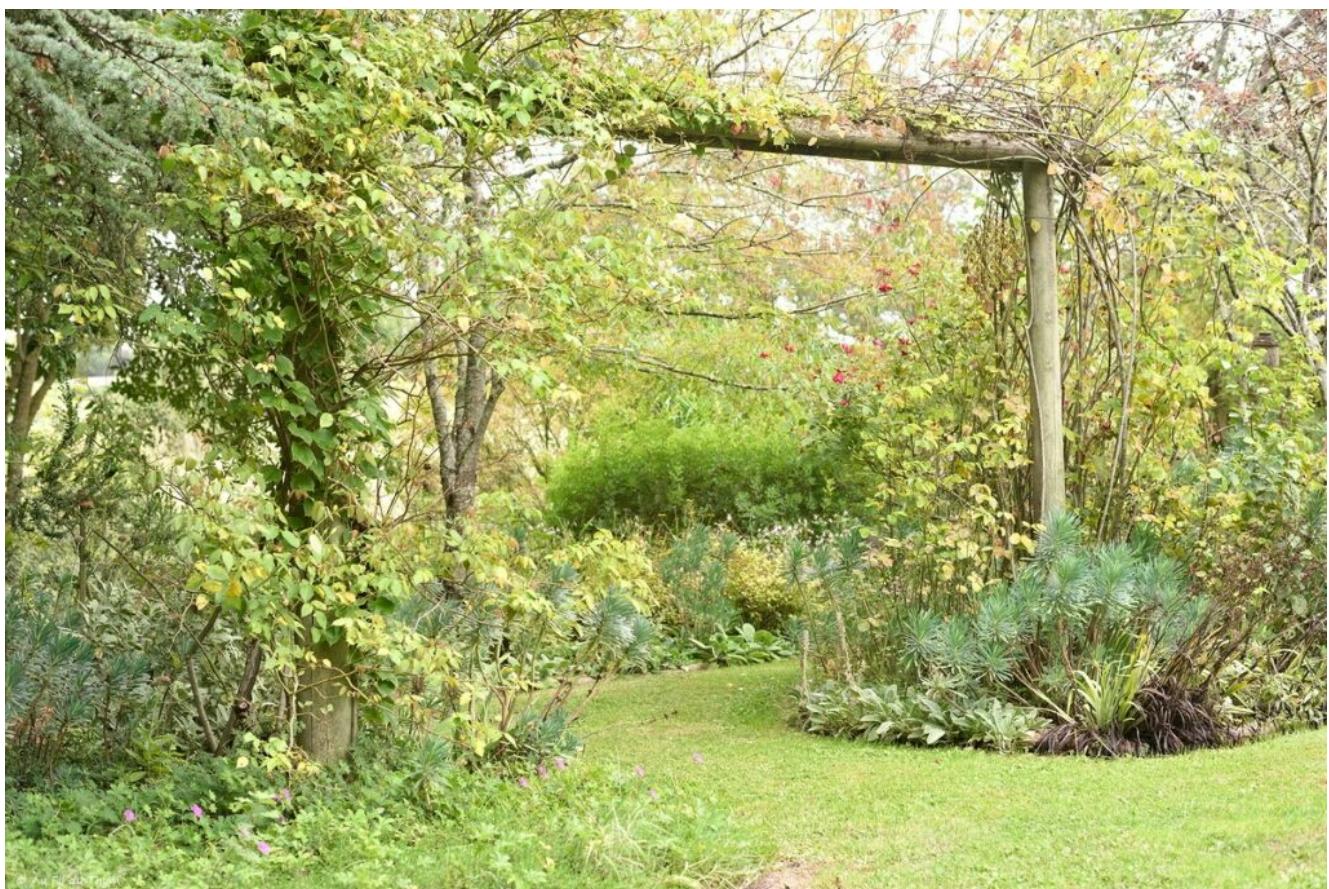


Le regard avisé des « chercheurs de fleurs » saura repérer les petits cyclamens d'automne dans les sous-bois ☺



© Au Fil du Thym

Nous continuons vers le jardin privé, et ces chemins cachés...



Le promeneur saura y déceler les fleurs d'automne..



© Au Fil du Thym



Plus loin, les bordures structurées montrent les jolies couleurs des berberis (buisson rouge) des et orpins d'automne (les fleurs roses)..



Nous passons de l'autre côté de la route, vers le jardin sud. Ici, ce sont de vastes massifs et allées qui invitent à la flânerie... Orpins, graminées, sapins s'associent avec harmonie..



Certains massifs appellent déjà les couleurs d'automne, comme cet impressionnant massif avec un joli rosier « chinensis x Mutabilis » à deux couleurs de fleurs..



D'un autre côté, je m'émerveille d'un Cotinus et ses pompom vaporeux. Je n'en avais jamais vu d'aussi gran ..



Un petit chemin intimiste, sous des tonnelles.... Bordé de fleurs et de graminées



Le soleil nous accueille de l'autre côté, révélant les couleurs des massifs d'automne



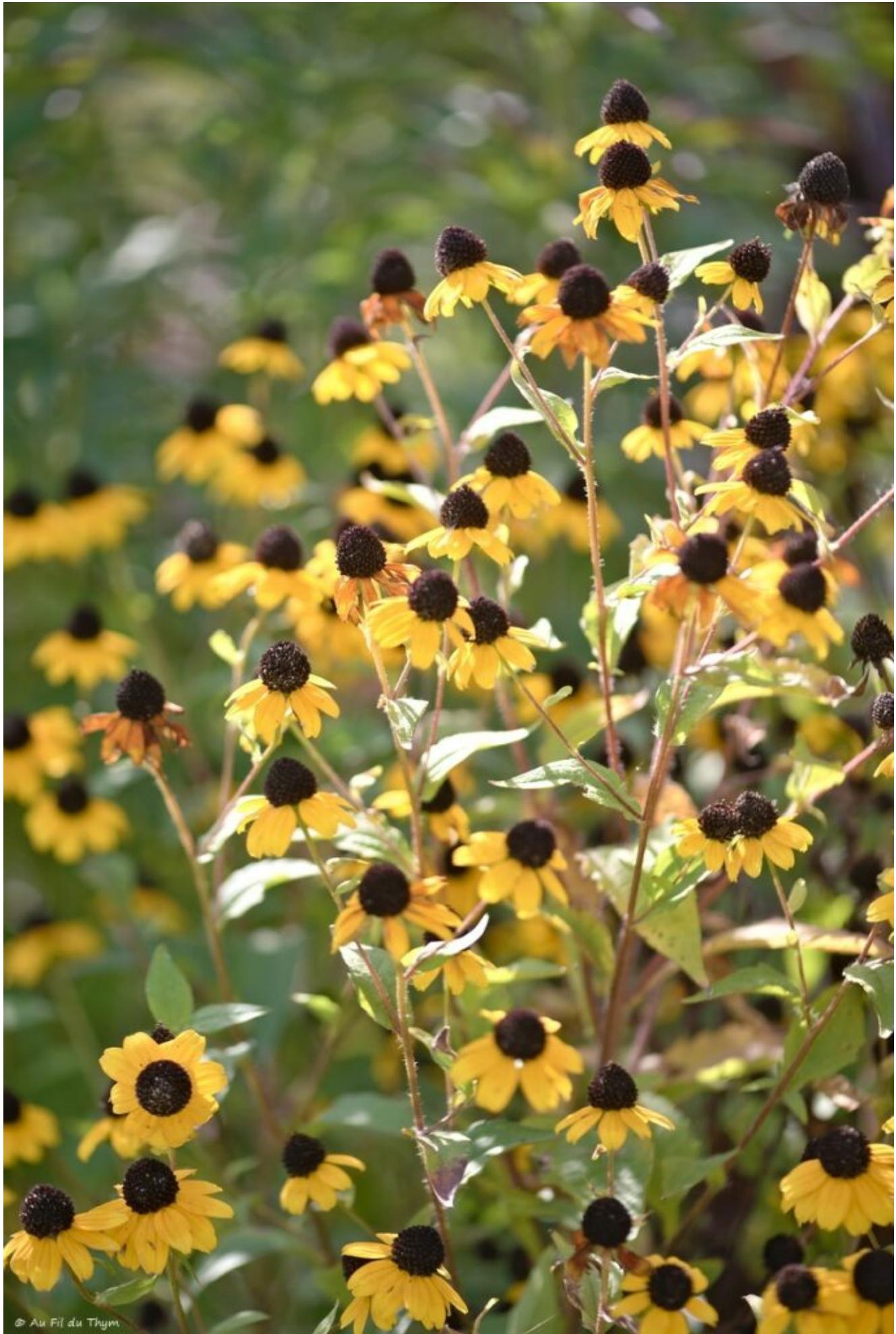
Près de la marre, sous le saule des chaises appellent le

promeneur au calme et à la contemplation



En grande amatrice de fleurs, je ne peux m'empêcher de m'adonner à la macrophotographie dans ces massifs si expansifs... Miscanthus brillants, rudbeckias couleur soleil, asters si vifs







Se retourner, découvrir le jardin sous un autre angle



Nous descendons vers le verger, donc la partie nords est bordée de nouveaux massifs de volumineux miscanthus.



En bas du terrain, un point de vue vers la maison et vers l'ensemble du jardin. On ne peut qu'être émerveillé par la quantité de couleurs, de formes, de plantes.. en cette saison de septembre parfois terne. L'ampleur du travail pour structurer et entretenir ce jardin me paraît démentielle..



Je re-choppe quelques photos des aster d'automne, fleurs que j'admiré pour la vivacité de leurs couleurs... :)





La balade se termine auprès d'un amusant massif tout en contraste de rouge...



Voilà pour la balade. J'espère qu'elle vous a plu et vous invite vraiment à visiter ce magnifique jardin. ☺

Bonne journée !

Flans de maïs pimentés

Bonjour à toutes et tous,

Nous nous dirigeons gentiment vers l'automne. Cela s'observe par l'arrivée des lumières dorées des soirées, le retour des champignons dans les sous-bois, ainsi que les récoltes de maïs dans l'Occitanie. Les derniers champs se vident de leurs épis secs et il n'est pas rare sur les chemins de champagne de

trouver quelques trognons d'épis rongés par les animaux de passage.

Le maïs a souvent mauvaise presse comme ingrédient à cuisiner, étant relégué à (juste) agrémenter quelques salades de grains dorés. Pourtant, il peut offrir d'amusantes alternatives de mets en ce milieu de septembre. Par exemple, l'année dernière, dans un ancien *Saveur* magazine, j'ai déniché cette recette de petits flans de maïs pimenté. L'idée qui m'avait plu car c'est une entrée légère et de saison, et je l'ai essayé par curiosité. En tant franche, cela a plu à l'ensemble de mes gourmands : le flan est légèrement sucré et relevé d'une pointe de piment, il se mange tout seul et change de nos habitudes. Testé, validé et précautionneusement noté.

Ayant préparé de nouveaux ces flans de maïs (c'est la saison), je voulais partager la recette avec vous. J'espère que cela vous inspirera. Bonne journée !

- Flans de maïs -
pimentés



Recette : Flans de maïs pimentés

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

Pour 6 flans (6 personnes)

- 560g de grains de maïs égoutté (2 grosses boites)
- 4 œufs
- 6 cuillerées à soupe de lait
- 2 cuillerée à soupe de maïzena
- 2 bonnes pointes de couteau de piment en poudre
- sel, poivre
- (facultatif) 3-4 cuillerées à soupe de graine de moutarde

#Réalisation

- Égouttez le maïs et mixez-le finement.
- Dans un saladier ou un cul de poule, battez en omelette les œufs avec le lait et la maïzena.
- Ajoutez le maïs mixé, sel, poivre, piment.
- Versez la préparation dans de petits ramequins. Saupoudrez de graines de moutarde
- Enfournez à 180°C pour 20-25 min. Le flan ne doit plus trembler quand on bouge le ramequin.

Dégustez chaud ou à température ambiante

Astuces

- Dosez la force du piment selon vos gouts. Les amateurs pourront mettre une pointe de tabasco lors de la dégustation.
- La recette peut se réaliser toute l'année avec du maïs en boîte. Cela peut par exemple être une bonne recette d'entrée légère pour les fêtes de fin d'année. Vous pourrez les agrémenter de tuiles de fromage pour le côté festif.
- **Conservation** : 48 h au réfrigérateur.



Flans de maïs pimentés

Muffins aux amandes

Bonjour à toutes et tous,

Le mois de septembre a démarré sur les chapeaux de roue entre les rentrées des plus-si-petits gourmands, une reprise assez effrénée au travail, et les petits pépins du quotidien typique de la période. Alors, lorsqu'un rare moment de calme passe, je le sais au vol comme un petit plaisir rare et réconfortant. L'opportunité de cuisine une douceur imprévue est un de ces moments de quiétude, et c'est un peu ce que représente la recette du jour.

À vrai dire, toute l'histoire de la recette a débuté dans un de mes vergers. Mes jeunes amandiers ont formé quelques amandes et septembre était le moment de la récolte. Je n'ai pas de quoi remplir les bocaux pour toute l'année, mais c'est déjà très bien. En rentrant avec ma récolte, ayant une vingtaine de minutes « de libre », je me suis mis en tête de préparer une petite gourmandise aux amandes pour « fêter cette récolte ». L'idée de muffins mélangeant poudre d'amande et amandes concassées m'a plu car simple et rapide. Préparation vite faite, muffins enfournés et bonne odeur d'amande grillée dans la cuisine.

Sans révolutionner la cuisine, ces muffins ont été très appréciés au goûter qui a suivi. Les plus-si-petits gourmands ont fait honneur au gâteau, et les grands ont apprécié le mélange entre la douceur de la poudre d'amande et le croquant des amandes concassées. On l'a vite su, c'est une recette à garder et ressortir de temps en temps ;)

J'avais donc envie de partager avec vous cette recette de muffins amandes, en espérant que cela vous plaise. Bonne journée !

- Muffins aux amandes -



Recette: Muffins aux amandes

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

Pour 6 gros muffins ou 12 petits :

- 100 g de farine
- 50 g de poudre d'amande
- 60 g d'amandes entières
- 2 œufs
- 75 g de sucre
- 70 g de beurre
- 2 cuillerées à café de bicarbonate alimentaire ou de levure chimique
- 60 ml de lait (de vache ou végétal)
- 1 pincée de sel

Réalisation

- Concassez grossièrement les amandes entières
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse
- Faites fondre le beurre puis ajoutez-le avec le lait
- Ajoutez la farine, la poudre d'amande, la levure et une pincée de sel. Mélangez pour homogénéiser la pâte.
- Incorporez enfin les amandes concassées
- Disposez la pâte dans des moules à muffins, en remplissant jusqu'à 2/3.

- Enfournez pour 25 minutes à 180°C pour des « gros muffins » (et plutôt 18-20 min pour les petits). Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau: elle doit ressort sans traces de pâte.

Astuces

- Variante : En saison, ajoutez des dés de pomme ou de poire pour une version plus fruitée.
- Conservation : Ces muffins se gardent 3 jours dans une boîte hermétique. Ils peuvent aussi se congeler.



Muffins amandes

Petites macrophotographies de septembre

Bonjour à toutes et tous,

Après un fort [impacts des 40°C d'août sur la végétation d'Occitanie](#), la Nature offre en ce début septembre un magnifique spectacle de résilience. Nous avons eu la chance de plusieurs jours de pluie, de températures plus clémentes, et cela se traduit par un « boom de vert » dans le Gers (et ailleurs). Il s'accompagne de la sortie des fleurs de fin d'été, ce qui offre dans les prairies et bords de route, un réjouissant tableau coloré.

Lors d'une balade matinale, ayant pris quelques macrophotographies de septembre, je voulais partager avec vous les images de ce spectacle. J'espère qu'elles vous réjouiront autant que moi !

Partons d'abord au petit matin sur un de mes chemins favoris par sa vue Pyrénées. Si les Pyrénées sont difficiles à distinguer en raison des brumes, on peut être vite surpris par les nappes de vert qui ont ré-envahi les champs. Ceux de luzernes prennent le vert le plus vif, tandis qu'on distingue progressivement les lignes du blé d'hiver.



Un autre point de vue vers d'autres collines nous montrent aussi les nappes de verdure des haies et bois, qui ont abandonné leurs teintes sombres de l'été.



Je ne boude pas mon plaisir de retrouver les prairies revigorées par la pluie. Les centaurées, fières soldates de l'été, sont reparties dans un cycle de fleurs roses vives.



Sans surprise, les vaillantes carottes sauvages offrent de nouveau leurs ombelles blanches, égayant ces prairies verdo�antes.



© Au Fil du Thym

De temps en temps, nous pouvons observer les dorés épis d'agrimoine, qui viennent apporter une touche de soleil dans le vert vif des herbes ..

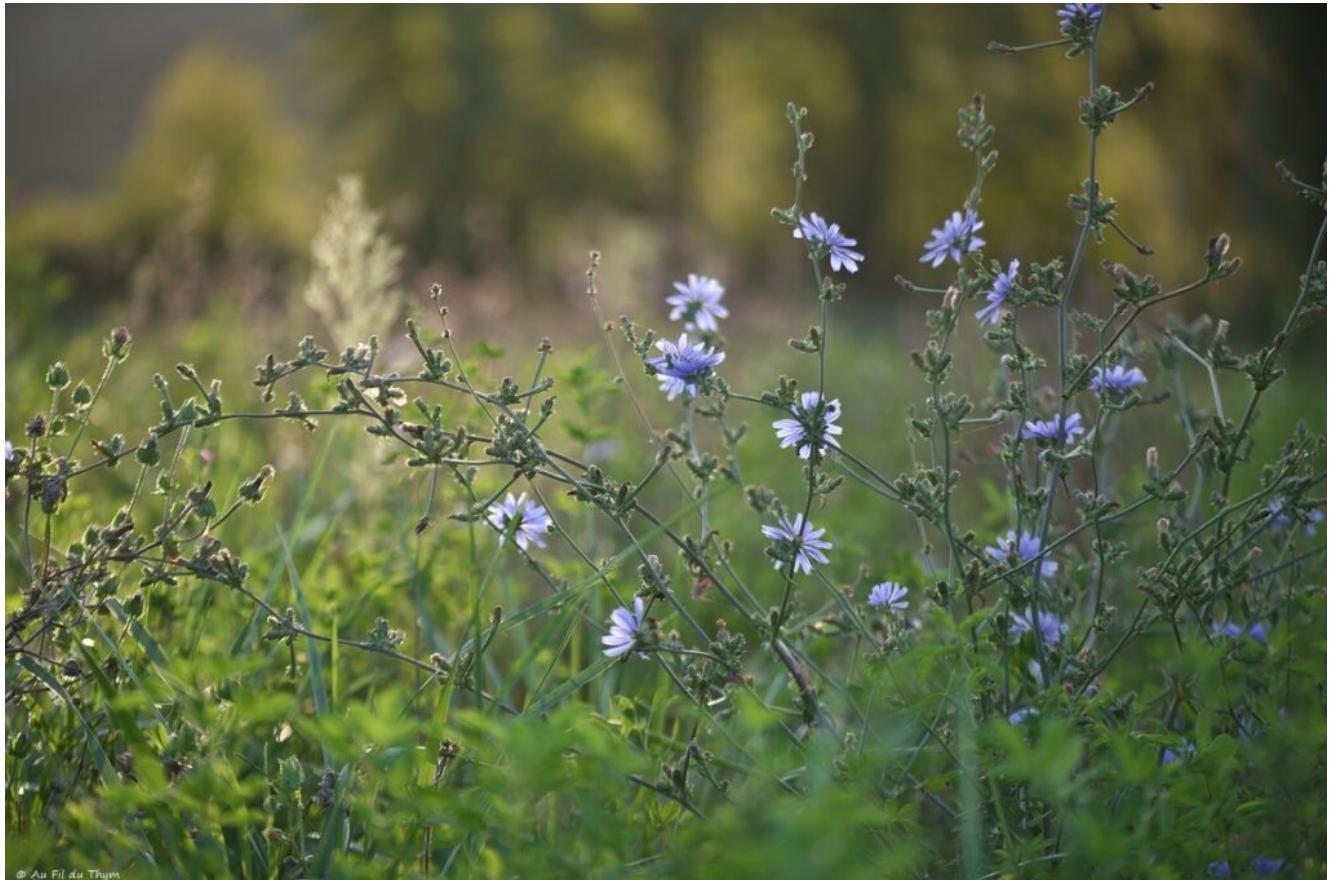


C'est sans parler des pulicaires qui abondent dans les prairies humides, offrant des nappes d'enfantines de fleurs jaunes.



© Au Fil du Thym

Dans les champs et les talus, les chicorées sauvages sont reparties. Leurs délicates fleurs bleues sont toujours un émerveillement dans la lumière du matin.



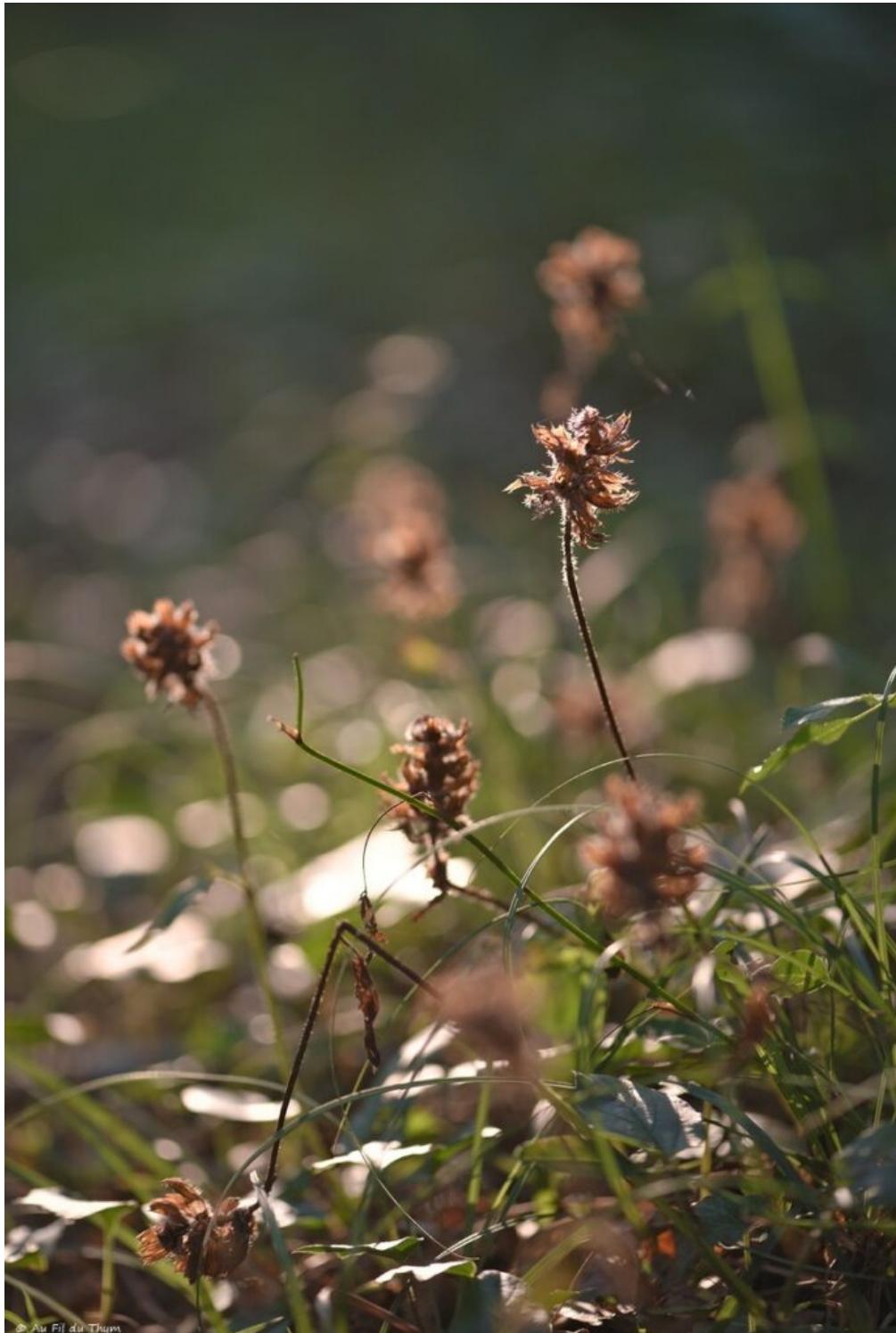
© Au Fil du Thym

Pendant que je prends la photo, un cri strie le ciel. Je lève vite l'appareil photo pour voir un Milan royal en chasse. Et oui, même la faune de nos campagnes est de retour



© Au Fil du Thym

Que l'effervescence la nature ne nous trompe pas, nous nous rapprochons de l'automne où le cycle de la végétation s'achève. C'est ce que rappellent ces petites brunelles séchées, où nous pouvons déjà trouver des graines pour préparer la saison 2026.



© Au Fil du Thym

Sur les bords de chemins exposés, le fenouil sauvage est reparti en fleurs. Parfois sous le soleil de l'après midi, on peut même sentir son odeur si caractéristique...



© Au Fil du Thym

Et je terminerai la série de photos en vous montrant l'effervescence de la menthe aquatique aux bords des étangs. Celle-ci a fleuri en masse, offrant au promeneur de passage (son odeur bien vive et) un joli spectacle scintillant, souvent complété par un ballet de papillons et de libellules...





Voilà ces quelques macrophotographies de septembre montrant à quel point la nature a été résiliente après ce difficile été. En espérant que ces photos vous apporterons autant de joie que j'ai eu à parcourir la campagne, je vous souhaite une belle journée

Courgettes farcies parmesan et sauge

Bonjour à toutes et tous,

Le potager d'été est toujours une de mes satisfactions de l'été. Peu importe si les tomates ne produisent pas autant que souhaité et s'il faut s'obliger à l'arrosage tous les soirs, partir cueillir ses légumes n'a pas de prix. Ce potager s'accompagne toujours de quelques petites situations amusantes... comme la propension des pieds de courgette à former des légumes d'une belle taille. Si (comme moi) on ne peut pas passer tous les jours, on peut retrouver au bout de 4-5 jours des formats de courgette XXL, pesant presque 2 kg .

En début d'été, en rentrant du potager avec deux XXL-courgettes dans les mains, elles ont piqué la curiosité d'une voisine et nous nous sommes retrouvés à papoter jardin. Dans la conversation, la cuisine des courgettes est venue, et elle m'a dit sur un ton amusé : *"Tu pourrais les farcir, on dirait des bateaux !"* . Mes gourmands adorant les légumes farci, l'idée était adoptée.

Côté farce, j'ai opté pour la classique chair à saucisse, et voulu lui donner une touche italienne avec du parmesan et de la sauge du jardin (Sauge surnommée « Hulk » par sa propension à s'étaler... et sans doute « influencer » mes courgettes..).

La préparation s'est révélée enfantine et le résultat fort apprécié. Mes plus-si-petits et grands gourmands se sont régaliés de la première à la dernière bouchée, appréciant le moelleux, les saveurs très parfumées et le côté réconfortant du plat. Recette validée et mise de côté pour les prochaines fois

Alors que la semaine s'annonce pluvieuse et donc favorable aux courgettes XXL, je voulais partager la recette de ces courgettes farcies parmesan et sauge avec vous. Un des avantages du plat est d'être vite préparé, donc idéal pour la rentrée ☺ J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !

*- Courgettes farcies -
a l'italienne*



Courgettes farcies, parmesan et sauge

Recette : Courgettes farcies parmesan et sauge

Saison de la recette : Juin – Octobre

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingédients

Pour 4 personnes

- 1 à 2 grosses courgettes (cf. 1)
- 600 g de chair à saucisse
- 100 g de parmesan
- 3-4 feuilles de sauge
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 100 g de mie de pain
- 1 œuf
- 1/2 verre de vin blanc
- huile d'olive
- sel, poivre

Réalisation

- Découpez les courgettes en (longs) tronçons compatibles de la taille de vos plats, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Evidez-les. Salez et poivrez l'intérieur.
- Épluchez et hachez les échalotes et l'ail. Lavez et hachez la sauge. Râpez le parmesan. Si vous avez

- récupéré de la chair de courgette, hachez-la.
- Dans un saladier, mélangez la chair à saucisse, les échalotes, l'ail, la sauge, la chair de courgette hachée, le pain de mie émietté. Ajoutez ensuite l'œuf et mélangez pour obtenir une farce homogène.
 - Farcissez les courgettes avec ce mélange.
 - Disposez les courgettes dans un plat huilé. Versez un filet d'huile d'olive, puis le vin blanc au fond du plat.
 - Enfournez pour 45 Min à 180° (cf. 2)

Astuces

- (1) Comptez 1.5 kg de courgette pour 4 personnes.
- (2) Le temps de cuisson est à ajuster en fonction de la taille de vos courgettes.
- Conservation : Vous pouvez préparer le plat à l'avance et le consommer dans les 48H. Au là, les courgettes farcies se congèlent très bien une fois cuites.



Courgettes farcies, parmesan et sauge

DIY – Marques pages en papier découpé

Bonjour à toutes et tous,

Les chaudes journées d'été confinées à la maison ont un avantage : offrir de larges plages de temps pour faire « *tout ce qu'on n'a jamais le temps de faire à la maison* », allant du rangement de la buanderie, tri des placards aux moments créatifs. Ce sont généralement les moments où mes plus-si-petits gourmands et moi-même retrouvent avec contentement le « bazar à DIY » qui squatte un de nos placards et partons pour

des après-midi de bricolage. Lorsqu'en plus la rentrée se rapproche, soyez-sûr qu'il y a toujours une idée d'objet utile à réaliser.

Cette année, j'avais déjà mis de côté une idée : préparer des marques pages. Je ne sais pas vous, mais je finis toujours pas attraper ce qui traîne pour marquer l'avancement de mes lectures, donc cela fini en ticket de courses ou bout de post-it peu esthétiques. Sachant (d'ancienne expérience de DIY) que l'on peut en créer assez facilement des objets en papier et papier découpé, l'idée de ces marques pages me tentait bien. J'ai donc récupéré de très anciens morceaux de papiers unis ou décoré puis découpé des rectangles. Quelques motifs végétaux se sont invités sur un des papiers (on ne se refait pas sur le côté nature ☺), un peu de cutter appliqué, de la colle entre le rectangle de fond et celui découpé, puis une bonne journée sous un dictionnaire, fini.

Pour être sincère, je suis vraiment contente de mes marques pages maison. On pourrait reprocher l'imperfection artisanale, mais je les trouve très jolis. Chaque marque page a son style, le format est pratique, y compris pour les livres de poches. Peut-être pourrais-je décliner l'idée lors des fêtes de fin d'année, en petit cadeau personnalisé... Mais en attendant, je voulais partager l'idée avec vous. L'avantage de ces marques pages papier découpé est que vous pouvez adapter couleurs et motifs à votre convenance, pour 15-20 min par marque page (selon la complexité).



- Marques pages maison -
en papier découpé

© Au Fil du Thym

Marques pages en papier découpé Maison

Tutoriel : Marques pages en papier découpé

Matériel

- papiers unis et/ou avec motifs (cf 1.)
- cutter
- colle
- Protection pour découper les papiers

Réalisation

Le procédé est expliqué pour un marque page. Vous itérez pour chaque marque page

- Commencez par repérer et découper deux rectangles dans différents papiers : un rectangle servira de premier plan (exemple du papier bleu avec éventails sur la photo) et l'autre de fond (exemple papier jaune)
 - (1) Pour les marques pages en photo, la taille est du 13 cm de hauteur pour 4.5 cm de largeur
 - Vous pouvez adapter à vos préférences.
- Avec le rectangle de papier qui servira de premier plan (exemple du papier bleu sur la photo) : retournez le et dessinez les motifs de votre choix (photo 1).
- Découpez les motifs avec un cutter (photo 2)
- Recouvrez de colle ce côté de papier puis collez-le sur le fond. (photo3)
- Rectifiez la découpe pour que les deux rectangles soient bien empilés
- Placez sous un dictionnaire / livre de recette de

cuisine / autre gros livre pour 24H



Photo 1 : Motifs



Photo 2 : découpe



Photo 3 : Colle

Astuces

- Pour le papier de devant : vous pouvez aussi bien utiliser un papier uni qu'un papier décoré.
- Pour le fond : visez autant que possible sur un contraste avec le papier de devant afin que le motif ressorte bien.
- Pour les motifs : si vous ne vous sentez pas à l'aise sur les dessins, n'hésitez pas à trouver des motifs simples sur internets que vous calquerez et découperez.
- Pour la colle : la colle UHU peut être suffisante mais vous pouvez aussi utiliser une colle plus adhésive si votre marque page va voyager. Faites attention à bien coller tous les petits morceaux de vos papier (exemple sur la photo 3 : les interstices entre les tiges).
- Si vous pensez « J'ai deux mains gauches » : C'est

pareil de mon côté ☐ La découpe n'a pas besoin d'être parfaitement exécutée pour que le marque page soit joli.



Poêlée de quinoa, pois chiches, poivrons

☐ Une poêlée d'été colorée et qui change

Bonjour à toutes et tous,

C'est une idée recette veggie que j'aimerais vous proposer aujourd'hui, « créée » un peu au hasard et très agréable pour varier nos assiettes.

Pour l'anecdote, quand les températures estivales permettent d'allumer le four, les poivrons grillés sont (quasi) systématiquement de sortie. Mon mari les adore marinés en salade ([recette ici](#)), les plus-si-petits gourmands dans des pâtes, ou encore dans la [tarte aux poivrons grillés et chorizo](#). Alors, il n'est pas rare que j'en prépare beaucoup... et malheureusement parfois ce « *beaucoup* » devient un « *trop* ». La recette est issue d'un de ces « *trop* ».

Pour vous donner le contexte : C'était un dimanche, j'avais des poivrons grillés en trop, des pois chiches précuits et le besoin de préparer un plat végétarien pour la semaine à venir. La semaine allant être dure, un peu de céréales aurait été bien. Le mélange de ces idées m'a porté sur le concept d'une poêlée de quinoa, agrémentée de ces pois chiches et poivrons. Ail et oignon parce que c'est la vie. Herbes de Provence et de l'huile pour adoucir le piquant du poivron. Cela sonnait bien. Poêlée préparée et mise de côté pour la semaine.

Je ne vais pas vous la « vendre » comme étant la meilleure poêlée végétarienne d'été que j'ai pu essayer, mais clairement, c'est bon et cela change. (Et très franchement, quand vous rentrez du travail à 20H, affamé(e), cela vous réconforte bien !) Le trio quinoa-pois-chiche-poivron s'accorde bien. Les herbes et l'huile apportent de la douceur au plat et une certaine gourmandise. Pour les jours où l'on souhaite un peu de piquant, on peut aussi ajouter du paprika, piment, ou harissa pour relever

Je voulais donc vous proposer l'idée de cette poêlée quinoa pois chiche poivron, pour qu'elle vous inspire pour vos plats. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !

*- Poêlée de quinoa -
pois chiches et poivrons*



Recette : Poêlée quinoa, pois chiche et poivrons rouges

Saison de la recette : Juillet à Octobre

Temps de préparation : 30 minutes (en plusieurs fois)

Temps de cuisson : 30 minutes + 20 minutes pour griller les poivrons

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 200 g de quinoa (sec)
- 200 g de pois chiches cuits
- 2 à 3 poivrons rouges
- 2 cuillerées à soupe d'herbe de Provence
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon rouge
- huile d'olive
- sel, poivre

Réalisation

- **A l'avance** : Lavez-les poivrons, coupez en deux, retirez le pédoncule et épépinez-les. Placez-les sur une plaque de cuisson four puis faites les griller au four à 200°C jusqu'à ce que la peau soit noire. Retirez la peau, coupez-en lanières et placez-les dans une assiette. Versez un (petit) filet d'huile d'olive, salez, poivrez et réservez.
- Rincez le quinoa sous l'eau froide, puis faites le cuire dans deux fois son volume d'eau bouillante salée pendant

12 à 15 minutes. Égouttez et réservez.

- Émincez l'oignon, l'ail. Faire chauffer l'huile d'olive puis faites revenir l'ail et oignon 2-3 minutes.
- Ajoutez les pois chiches, le quinoa, les herbes de Provence, salez, poivrez, mélangez et laissez chauffer durant 5 minutes.
- Ajoutez les lanières de poivrons et laissez chauffer.
- Avant de servir, versez un filet d'huile d'olive.

Astuces

- La poêlée peut aussi se consommer froide en salade.
- *Variante relevée* : ajoutez une cuillerée à soupe de paprika et une pincée de piment, ou encore de la harissa à convenance.
- *Conservation* : 2 à 3 jours au réfrigérateur.



