Petits cakes aux nectarines

 Parfaits pour goûter d’été fruité et délicieux !

Bonjour à toutes et tous,

C’est un bonheur de vivre ces quelques journées ou semaine d’été avec des températures raisonnables. Comme il est heureux de voir que la pluie est (enfin) revenue dans le Gers puisque la végétation a (enfin) reverdi. Nous avons encore toutes les couleurs dorées des champs de blés moissonnés, mais les prairies se reprit un « coup de vert » et les floraisons ont repris leur plein.

Un autre élément que j’apprécie de ces jours raisonnables est qu’il est tout à fait possible d’allumer le four et de cuisiner. Légumes farcis pour mes gourmands, tartes courgette chorizo pour le batch-cooking de la semaine, et petits gâteaux aux fruits de saison pour le goûter. C’est dans ce thème qu’intervient la recette du jour : des **petits cakes nectarines.**

Peut-être avez-vous déjà tenté, la nectarine est excellente en tarte et en gâteaux. Elle apporte du moelleux avec son jus, un goût très fruité et une certaine mâche. Couplez avec des herbes de saison, vous êtes sûrs de cuisiner un mets qui plaira. Ces petits moelleux n’échappent pas à la règle. Avec eux, vous êtes sûr(e) de faire mouche au goûter ou à toute autre occasion.

Je voulais donc partager la recette de ces cakes nectarines avec vous que vous puissiez en profiter cet été ou plus. J’espère qu’elle vous plaira. Bonne journée !

- Petits cakes -
aux nectarines
© Au Fil du Thym

Petits cakes nectarine et verveine

Recette : Petits cakes nectarines

Saison de la recette : Mi juin, Juillet, Août
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

Pour 10 à 12 cakes :

- 175 g de farine
- 110 g de sucre
- 3 œufs
- 125 g de fromage blanc (ou de yaourt)
- 40 g d’huile de tournesol
- 2 à 3 nectarines (selon la taille)
- 8 feuilles de verveine citronnelle
- 1 petite pincée de sel

Réalisation

- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre jusqu’à ce que le mélange blanchisse.
- Incorporez l’huile de tournesol et le fromage blanc.
- Ajoutez la farine, levure chimique, le sel puis mélangez jusqu’à bien homogénéiser la pâte.
- Lavez les nectarines, retirez les noyaux puis détaillez la chair en petits morceaux. Lavez et hachez la verveine. Mélangez à la pâte à cake.
- Répartissez la pâte à cake dans les moules
- Enfournez pour 25 à 30 min environ 180°C (cf. 1). Le gâteau est cuit lorsque, la pointe d’un couteau ressort sans traces lorsqu’on l’enfonce dans la pâte

Astuces

- (1) Le temps de cuisson est à ajuster en fonction de la taille des moules à cakes utilisés.
- La recette est évidement déclinable version cake familial en augmentant le temps de cuisson.
- *Variantes :* Ces petits cakes nectarines peuvent se réaliser avec des pêches. La verveine peut aussi être remplacée par du romarin ou de la menthe.
- *Variante 2* : Pour apporter de la douceur aux cakes, vous pouvez remplacer 25 g de farine par 50 à 60 g de poudre d'amande.
- *Conservation* : 24 H à température ambiante puis 48H au réfrigérateur. En raison de la présence de fruits dans le cak,e la durée de conservation est réduite par rapport aux cakes de voyage tels que le 4 quarts.

Petits cakes nectarine et verveine

Balade Botanique : Voir la vie en rose

Bonjour à toutes et tous,

Je vous propose ce matin de chausser baskets ou chaussures de randonnées pour partir dans une amusante balade botanique. Qu’en pensez-vous ? :)

Peut-être avez-vous remarqué, dans la nature, chaque période de l’année à ses préférences en termes de couleurs de fleurs : Février s’ouvre avec la douceur du bleu véronique et discret blanc. Nous passons ensuite au violet des violettes et jaunes des ficaires. Avril est un festival de blanc marguerite et d’or renoncules. Mai est un exubérant patchwork de toutes les couleurs possibles. Juin se pare d’or comme les blés, entre les séneçons et les genêts. Juillet et août se teintent de rose et de jaune tournesol. Septembre nous ramène les touches blanches et violettes des menthes avant que s’ouvre le bal de rouges, oranges, jaunes et ocre de l’automne…

Comme nous sommes en juillet et que le rose a envahi les prairies et les bordures de chemins agricoles, je voulais vous emmener en balade botanique juillet voir ces différentes couleurs rose. *Voir la vie en rose* est un thème qui me tente bien, pas vous ?

La vie en rose se passe aussi au jardin avec les lavatères.. Commençons dans les prairies autour de chez moi, où le bal du rose s’étend déjà sur le ras du sol avec toutes les annuelles et vivaces d’été qui sont de sortie. Dressées droites et remarquables avec leurs fleurs en étoile, **les petites centaurées** sont bien exubérantes dans le Gers cette année.

Été oblige, il ne nous est pas possible de louper les jolies inflorescences de l’**origan sauva**ge, que l’on trouve parfois par nappes entières de plusieurs m². Nous pouvons être attirés par leur couleur, leur senteur (très bon condiment à pizzas, salades, pâtes…) mais aussi le bal des papillons qu’elles régalent tout au long de la journée…

Dans les prairies, il n’y a pas que les petites centaurées de sortie : les grandes le sont aussi, comme ces **centaurées à feuilles étroites** (*Centaurea jacea subsp. timbali*) qui forment des buissons bien denses et fleuris

Dans les prairies sèches, impossible de passer à côté des **grandes cardères** et leur allure de chardon

Ainsi que les jolis **chardons laineux** dont nous observons les

dernières fleurs. Ces dernières auront tôt fait de se transformer en capitule à aigrettes aussi élégant que raffiné.

Je vous propose de quitter la prairie sèche pour rejoindre les coins humides où d’autres fleurs roses prennent leurs aises. Chemin faisant, nous croisons les vives **gesses à longues feuilles** dont le « rose pétant » ne laisse pas indifférents humains et papillons (au fond de la photo)

Plus rares mais tout aussi roses, nous apercevons aussi une jolie **Guimauve faux-chanvre** et ces petites fleurs roses.

Plus loin, une grande bardane de son vrai nom « **petite bardane** » a peuplé un espace d'un bon mètre de largeur à 2 mètres de hauts. On pourra noter ses capitules à fins pétales roses.

En parlant de bardane, saviez vous que la bardane est à l'origine du velcros ? Nous remontons à George de Mestral en 1941, lors d'une balade avec son chien, qui lui est revenu avec nombres capitules de bardanes accrochées aux poils. Le monsieur aurait remarqué que les graines disposent de nombreux crochets et a tenté de le reproduire… en tissu. Le velcros était né !

Terminons la balade avec deux plantes familières des milieux humides (bords de rûs, de lacs, de fossé). La première est la **salicaire** aux longs épis roses et jolies fleurs en étoile.

La deuxième, presque sa meilleure copine, est **l'eupatoire à feuille de chanvre**, qui forme d'immenses corymbes rameux de fleurs roses, très appréciés des papillons. Elle démarre tout juste sa floraison et saura peupler août de cette « vie en rose ».

En espérant que la balade botanique juillet 2025 voir la vie en rose vous a plu, je vous souhaite une belle journée !

Abricots farcis au chèvre frais et origan

 Un apéritif de l’été vite préparé et plein de soleil

Bonjour à toutes et tous,

Déjà, je vous remercie pour vos nombreux commentaires et votre solidarité sur le précédent article évoquant ma lassitude. Merci pour votre soutien. Et je dois admettre avoir beaucoup souri face à vos réactions sur le billet généré par Intelligence Artificielle/ Reprenons donc nos billets joyeux et 100% « fait par humain » et donc imparfaits

J’adore juillet, car c’est la saison des tournesols et des fruits d’été. Les premiers donnent toujours le sourire quand on sort de la maison. Les seconds apportent du sourire dans les assiettes, du petit déjeuner (à 5h du mat’) au petit dessert du soir. Avez-vous aussi tenté de les cuisiner à l’apéritif ? Il y a quelques petites idées recettes à connaître pour se régaler et j’aimerais vous en partager une : des abricots farcis au fromage de chèvre frais.

Pour *rendre à César ce qui est à César*, j’ai initialement aperçu l’idée sur internet, en différents sites. La version que je vous propose est ajustée avec l’ajout de pistache concassée pour le croquant et d’origan du jardin pour une note chaude. Origan – Chèvre – Abricot, je vous l’assure, cela fonctionne du tonnerre. Concrètement, ces abricots farcis chèvre ont toujours beaucoup de succès à l’apéritif : moelleux du fruit, piquant du chèvre, croquant de la pistache, note chaude de l’origan. C’est tout un monde en une bouchée… préparée en 10 minutes.

Voici donc la recette de ces abricots farcis au chèvre frais. J’espère qu’elle vous plaira. Bonne journée !

- Abricots farcis -
au chèvre frais et origan
© Au Fil du Thym

Recette : Abricots farcis chèvre frais et origan

 Saison de la recette: Mi Juin – Début août
 Temps de préparation : 15 minutes
 Temps de cuisson : pas de cuisson

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 6 à 8 abricots (cf. 1)
- 150 g de fromage de chèvre frais
- Une poignée de pistaches non salées
- 1 à 2 branches d’origan frais
- poivre

Réalisation

- Lavez et Coupez les abricots en deux et retirez le noyau. Concassez les pistaches. Lavez l’origan et effeuillez-le
- Dans un bol, écrasez le fromage de chèvre frais avec une fourchette pour l’assouplir. Au besoin, ajoutez une cuillerée à soupe d’eau. Poivrez.
- Farcissez chaque moitié d’abricot avec une cuillerée de chèvre frais. Parsemez de pistaches et d’origan
- Réservez ces abricots farcis chèvre au frais jusqu’au service

Astuces

- (1) Choississez des abricots pas trop mûrs pour qu’ils soient faciles à couper et gardent leur tenue une fois farcis.
- *Variante 1 :* Pour une note plus sucrée-salée, versez un fin filet de miel sur chaque oreillon d’abricots
- *Variante 2 :* Pour les amateurs, vous pouvez aussi ajouter un pétale de jambon sec.
- *Conservation :* 1 demi-journée. Je vous conseille vraiment de cuisiner et déguster sans trop tarder pour que l’abricot conserve son moelleux.

Abricots farcis au chèvre frais et origan

Un peu de lassitude..

Bonjour à toutes et tous,

Habituellement, j'accueille le mois de juillet avec beaucoup d'enthousiasme pour le blog. C'est une parenthèse heureuse côté cuisine avec le foisonnement des fruits et légumes d'été ; une saison de balades dans les champs de tournesol ; et souvent de jolies idées de déco nature, que je partage avec plaisir. (Même si la « contrepartie » est ce que j'appelle familièrement « *la période botox* » où chaque billet traitant des conserves récupère sa bonne dizaine de commentaires *type « les conserves maison, c'est le mal, de la toxine botulique peut s'y développer*. *Tu veut tuer tes lecteurs »*…)

Cette année – allez savoir pourquoi – le mois de juin a hébergé un « festival » de commentaires relativement déplaisants. Entre les recettes jugées *« à chier »* et *« trompeuses »,* j'ai même récupéré un *« il faudrait faire de gros efforts sur l'orthographe et la rédaction ».*..

« Au Fil du Thym » est site est amateur (= ce n'est pas mon métier, mais un loisir), bénévole (= je ne touche aucune rémunération et paie même pour l'hébergement). Donc, il est imparfait. Je suis la première à admettre que je n'ai pas le temps de peaufiner mes articles, qu'une recette n'a pas été testée sur tous les types de poêles/fours qui existent, que mes cours d'orthographe ou de conjugaison sont lointains, que je peux faire des erreurs, des oublis… et que toute remarque constructive est la bienvenue… Mais lors des « assauts » de commentaires non-constructifs (voire *destructifs),* j'avoue avoir des difficultés à garder un état d'esprit positif…

En ce début d'été donc, point d'enthousiasme, beaucoup de

lassitude…

Je pourrais faire comme beaucoup d'autres blogs (y compris « professionnels ») et :

- Me contenter de recette/billets avec 2 lignes d'introduction, bien moins risquées en termes d'orthographe, exemple : « *Ce clafoutis est une bonne recette très appréciée de mes gourmands.* »
- Ou – en alternative -, je pourrais déléguer la rédaction de mes articles à des Intelligences Artificielles (chatGPT, copilot,…) qui écriront un article en langage plus soutenu, sans fautes et du niveau de qualité sans doute attendu. Pour avoir testé avec un proche informaticien, le résultat pourrait faire illusion (cf. en dessous, un exemple pour l'amusement …)

Mais quel est l'intérêt de tenir un site « personnel » si c'est pour ne plus rien y mettre de personnel ? Que cela soit autant ses imperfections que ses émerveillements ? Quel intérêt de « lisser » ce qui fait toute une personnalité (humaine) pour se rapprocher d'une moyenne « correcte » mais sans aspérités ? Qu'est-ce qu'un lecteur y gagnerait ?

Rassurez-vous, il n'y aura point de changements sur « Au Fil du Thym » par rapport aux habitudes et au programme enthousiasmant de l'été. J'avais juste besoin d'exprimer (aller, parlons soutenu, « *effectuer une catharsis* ») cette lassitude et vous dire que parfois ce n'est pas si facile que cela de tenir ce blog, surtout maintenant où nous sommes en « concurrence » avec des logiciels d'Intelligence Artificielle.

On se retrouve bientôt pour la suite de nos aventures estivales

Bonne journée

Parenthèse : Et si une Intelligence Artificielle se prenait pour « Au Fil du Thym » ?

Prompt pour Copilot :

« Tu es une blogueuse nature et cuisine, habitant à la campagne et possédant un potager et un verger. Tu écris un billet concernant la recette d'un clafoutis d'abricot. Le billet est composé 1 d'une anecdote nature d'une 10 à 15 lignes, de la recette, et ensuite 3- 4 astuces autour de la recette. Peux-tu rédiger cet article en langage soutenu et poétique. »

 Clafoutis d'abricots du verger : un doux poème d'été

 Sous les branches du vieux prunier
Ce matin-là, le soleil s'était levé avec une tendresse particulière. Les herbes folles scintillaient encore de rosée, et les merles, en chœur, saluaient l'aurore. Je traversais le jardin pieds nus, un panier d'osier à la main, guidée par le parfum sucré des abricots mûrs. Le verger, baigné de lumière dorée, bruissait doucement : un papillon voletait entre les lavandes, une abeille s'attardait sur une fleur de bourrache.

Les abricots, ronds et veloutés, semblaient m'attendre, alanguis sur leurs branches, gorgés de soleil et de promesses. Je les cueillis un à un, avec la lenteur d'un rituel ancien, remerciant la terre pour sa générosité. De retour dans la cuisine, les volets entrouverts laissaient passer un souffle tiède, et l'idée d'un clafoutis s'imposa comme une évidence. Une recette simple, rustique, mais qui célèbre avec grâce la

beauté éphémère de l’été.

□□ Recette du clafoutis d’abricots du jardin

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 600 g d’abricots bien mûrs et biens ronds
- 4 œufs frais (de poules heureuses)
- 100 g de sucre de canne blond
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100 g de farine de blé (ou de petit épeautre pour une touche plus rustique)
- 5 cl de lait entier
- 10 cl de crème fraîche liquide
- Une noisette de beurre pour le moule
- Une pincée de sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C (th.6).
2. Beurrez généreusement un plat à gratin ou un moule en terre cuite.
3. Lavez les abricots, coupez-les en deux et ôtez les noyaux. Disposez-les dans le moule, face bombée vers le haut.
4. Dans un grand saladier, battez les œufs avec le sucre et la vanille jusqu’à ce que le mélange blanchisse.
5. Ajoutez la farine tamisée et la pincée de sel, puis incorporez le lait et la crème en filet, en fouettant doucement pour éviter les grumeaux.
6. Versez l’appareil sur les abricots.
7. Enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu’à ce que le clafoutis soit doré et légèrement tremblotant au centre.
8. Laissez tiédir avant de saupoudrer d’un voile de sucre glace, si le cœur vous en dit.

Astuces et secrets de campagne

- *Un soupçon de miel de lavande* : Pour une note provençale, nappez les abricots d'un filet de miel avant de verser la pâte. Cela exaltera leur parfum et apportera une touche caramélisée.
- *Farine alternative* : Essayez la farine de châtaigne ou de maïs pour une version sans gluten, au goût délicatement boisé.
- *Herbes discrètes* : Quelques feuilles de verveine citronnelle finement ciselées dans la pâte apportent une fraîcheur inattendue.
- ❄ *Dégustation fraîche ou tiède* : Le clafoutis se savoure tiède, à la sortie du four, ou bien frais, après une nuit au réfrigérateur. Accompagnez-le d'une cuillerée de crème crue ou d'un nuage de yaourt fermier.

Que ce clafoutis vous enveloppe de douceur, comme une fin d'après-midi d'été sous les feuillages. Et vous, quels fruits mûrissent en silence dans votre jardin ou votre mémoire ?

Note (par moi-même) : A titre personnel : je ne tenterais pas la recette proposée car:

- les dosages crèmes/lait/farine vont plus conduire à un gâteau qu'à un clafoutis (mais cela il n'y a qu'un amateur de cuisine ou un professionnel qui le repèrera)
- Les abricots ne sont pas ronds

DIY – De jolis bouquets de graminées

** Bouquets de graminées sèches : la poésie sauvage de l’été **

En ce début d’été, les bords de route et les prairies ont pris les couleurs jaunes-dorées de graminées. Ces graminées, autrefois bien ennuyeuses avec leurs pollens, deviennent alors la pièce maitresse de la beauté des prairies, en contrastant avec les fleurs aux couleurs vives. Parfois, sur le chemin du travail, j’ai le regard attiré par ces tableaux champêtres, et regrette de ne pouvoir faire école buissonnière…

En cette période, j’ai un rituel : composer un ou plusieurs bouquets de graminées pour décorer la maison. Sous leur simplicité, ces bouquets ramènent du soleil dans les pièces et une touche bohème. Il suffit d’une petite balade en soirée dans la zone en friche du jardin ou les chemins agricoles pour trouver son bonheur et de coin décorer tout l’été.

Aujourd’hui, j’aimerais quelques astuces pour composer de jolis bouquets de graminées séchées, à faire soi-même, pour apporter un souffle champêtre à votre intérieur. J’espère que l’idée vous plaira :).

Quelles graminées ?

Graminées sauvages

Les bords de route de campagne, les talus, les chemins agricoles ou les prairies en friche regorgent de variétés

intéressantes pour composer de jolis bouquets de graminées. Voici quelques types de graminées que vous pouvez facilement repérer, avec le lien vers mon herbier photographique :

- **Folle-avoine :** C’est une valeur sûre. Avec leur panicule aérée, elles permettent de donner du volume au bouquet
- **Avoine dorée :** Plus petite que la folleavoine, elle donne aussi du volume
- Fétuques : pour la verticalité
- **Houlque laineuse :** Avec une inflorescence plutôt dense, pour un côté plumeux
- Ivraie (vivace) : Graminée droite qui apportera de la hauteur
- **Agrostide capillaire** : petite graminée, à panicule très discret mais large
- **Queue de lièvre** : Avec un épi triangulaire plumeux
- **Sétaire glauque** : Avec panicule en épi dense, avec de nombreuses soies jaunes-roussâtres très saillantes qui apportent un peu de couleur

Note : Certaines graminées à panicule très serré comme le dactyle aggloméré ne sont pas idéales pour les bouquets car elles amènent de la lourdeur.

© Au Fil du Thym

Un complément du jardin

Dans votre jardin, vous pouvez aussi trouver quelques variétés décoratives comme les **Stipes** (ou cheveux d’anges) qui ont souvent des panicules plumeux qui apportent de la délicatesse, les **herbes aux écouvillons** avec leur inflorescence en bâtonnet. Ou encore regarder dans votre pelouse pour retrouver de l’orge, du pâturin qui vous permettrons de réaliser de petits bouquets.

Il suffit parfois de peu pour réaliser un mignon petit bouquet
Et les épis de blés ?

Les champs de céréales sont propriété des agriculteurs, donc ne prenez pas la propriété d'autrui. Vous pouvez néanmoins passer après les moissons et récupérer quelques rares épis non récoltés. Ces épis sont généralement en bord de champ et pliés vers le sol.

Astuces de récolte

Quelques petites astuces de récolte

1. **Cueillez par temps sec** : idéalement en fin de matinée, quand la rosée s'est évaporée.
2. **Cueillez** lorsque les graminées sont bien sèches
3. **Variez** les graminées pour présenter différentes formes, couleurs et volumes.

4. et respectez la propriété des céréales dans les champs ;)

Si vous récoltez des graminées bien sèches (i.e. sans aucune couleur verte), vous n’avez pas besoin de procéder à un séchage complémentaire. Si vous les récoltez jeunes, faites sécher en suivant la méthode proposée dans ce billet.

Composer le bouquet

Il n’existe pas de « règles de l’art » pour former ces bouquets. Néanmoins, j’opte souvent pour le « processus » suivant

- 1- **Commencer par les tiges les plus longues et les plus volumineuses** : (ex folle avoine) qui formeront la base et le centre du bouquet
- 2- **Ajouter progressivement les graminées plus fines** tout autour de cette base
- 3 – Insérer **quelques brins de lavande** pour la couleur et le parfum.
- 4 – Et bien attacher **avec de la ficelle** pour serrer la base du bouquet.

© Au Fil du Thym

Le bouquet seront ensuite placés à convenance dans un pot, un vase (et sans eau !)

Conservation

En cueillant des graminées bien sèches, la conservation peut durer aisément plus d’un an. Il faut juste éviter les pièces humides comme la cuisine ou salle de bain. Il n’y a pas d’entretien particulier.

Lorsque le bouquet est ancien, vous pouvez le recycler en le plaçant au compost.

Clafoutis aux framboises,

parfumé au thé

> *Un dessert tout en finesse et en douceur pour les journées d’été*

Bonjour à toutes et tous,

Lorsque l’été s’installe, j’ai le bonheur de voir les haies du potager se parer de fruits rouges. Après des années de difficultés d’acclimatation, groseilliers et framboisiers ont enfin rejoint le statut d’adulte. De jeunes plants timides, ils sont (enfin) devenus de véritables buissons bien généreux. Les soirées chaudes de ce début d’été se teintent donc d’escapades gourmandes, voir si quelques perles rouges seraient disponibles. Certains soirs, nos arbustes nous gâtent et nous avons même la chance de pouvoir en ramener une pleine barquette.

C’est à l’occasion d »une de ces généreuses récoltes que j’ai (enfin) eu l’opportunité de cuisiner des framboises en dessert. Avec la douceur de l’été, point d’envie de complexité. Alors l’idée d’un clafoutis aux framboises a fait son chemin. Pour lui donner une petite touche de finesse, j’ai eu l’intuition d’infuser la pâte avec du thé noir. En effet, l’amertume du thé me semblait s’accorder avec l’acidulé de la framboise, et sa profondeur aromatique devait apporter de la longueur au plat.

À la dégustation, Petits et grands de n’y sont pas trompés. Les assiettes ont été vidées avec enthousiasme, et les sourires n’ont pas tardé à s’accompagner d’un petit (re)(dé)tour malicieux vers les framboisiers… De mon côté, la recette a donc été précautionneusement notée, au cas où.

La saison des framboises étant courte, je voulais partager cette recette de clafoutis aux framboises avec vous. J’espère qu’elle vous inspirera autant qu’elle nous a régalé. Bonne journée.

Clafoutis aux framboises, infusé au thé

Recette : Clafoutis aux framboises, infusé au thé

 Saison de la recette : Juin-Juillet puis Septembre
 Temps de préparation : 20 minutes
 Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes :

- 500g de framboises
- 3 œufs
- 110 g de sucre (cassonade)
- 250 ml de crème liquide
- 200 ml de lait (demi-écrémé ou entier)
- 60 g de farine de blé (*)
- 1 sachet de thé noir (type Earl Grey ou Darjeeling)
- 20 g de beurre pour le moule

Réalisation

- Lavez et égouttez soigneusement vos framboises.
- Dans une casserole, faites chauffer doucement le lait et la crème jusqu’à frémissement. Retirez du feu, ajoutez le sachet de thé noir et laissez infuser 2 à 3 minutes. Retirez le sachet et laissez tiédir.
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre jusqu’à ce que le mélange blanchisse légèrement. Incorporez la farine tamisée, puis versez progressivement le mélange lait-crème infusé, en remuant pour éviter les grumeaux.

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Beurrez généreusement un moule à gratin ou un plat en terre cuite. Répartissez les framboises au fond, puis versez l’appareil par-dessus.
- Enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu’à ce que le clafoutis soit doré et légèrement tremblotant au centre. Laissez tiédir avant de servir.

Astuces

- *Variante :* Thé noir aromatisé : Pour une touche florale, essayez un thé noir à la bergamote ou au jasmin. Cela apportera une note subtile et élégante.
- *Version sans gluten:* Remplacez la farine de blé par 50g de maïzena
- *Version sans lactose* : Remplacez la crème et le lait par des alternatives végétales (lait d’amande ou de coco, crème de soja).
- *Variante #2* avec d’autres fruits : Cette recette de clafoutis peut se réaliser avec des cerises ou des groseilles. Adaptez selon la générosité de votre jardin et vos envies.
- *Conservation* : Le clafoutis se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur. Il est délicieux froid, mais vous pouvez aussi le réchauffer légèrement au four pour retrouver sa texture fondante.

Clafoutis aux framboises, infusé au thé

---

50 Nuances d’orchis du Gers – 2025

Bonjour à toutes et tous,

Chaque année, partir à la chasse aux orchidées sauvages pour les photographier façon « macrophotographie » est une de mes activités préférée. N’ayant que rarement le temps, chaque sortie dédiée a un goût d’exceptionnel et chaque orchis croisé est vu comme une chance.

Dans ce billet, je voudrais partager avec vous quelques-unes des meilleures photos des orchis du Gers de la saison 2025.

Précédents :

- **Saison 2023**
- **Saison 2024**

[Mars] Pressés

L’année 2025 a démarré en fanfare dès fin Mars avec la rencontre avec des Orchis peint dans un endroit improbable sur la randonnée du Chemin En Jannet Carreau à Aurimont. Alors que j’étais en polaire chaude à frissonner le matin, croiser ces couleurs roses de printemps annonçait déjà les heureux jours printaniers.

© Au Fil du Thym

© Au Fil du Thym

[Avril] Prairies pourpres

Le bal de la floraison des orchidées sauvages à débuté un peu plus tardivement que les années précédentes, les premiers orchis pourpres s’ouvrant dans les prairies à partir d’Avril. Ils ont été étonnamment vites accompagnés de nuées dPrphys araignées, que la lumière de fin du jour savait sublimer.

© Au Fil du Thym

© Au Fil du Thym

Un peu plus tard dans Avril..

© Au Fil du Thym

© Au Fil du Thym

[Mai] Roses vifs dans les prairies

Mai est toujours le mois de l’exubérance dans le Gers. Des nuées de renoncules, marguerites, graminées et orchidées envahissent chemins, bords de route et prairies, colorant le paysage de vif. L’année 2025 n’a pas échappé à la règle et nombreuses ont été les prairies où l’on pouvait croiser 4 à 5 variétés d’orchidées en même temps. :)

Anacamptis Pyramidaux

Serapias dressés

© Au Fil du Thym

Orchis à fleurs lâches (ou des marais)

Anacamptis Pyramidal

© Au Fil du Thym

Sérapia langue

© Au Fil du Thym

Orchis Pourpre

[Juin] Prairies de Simorre

Chaque année, la sortie sur le chemin des Orchidées de Simorre est incontournable et exceptionnelle. Chaque année, je la décale d’une quinzaine de jours afin de couvrir toutes les périodes de floraison. Si les premières orchidées de la saison avaient disparu, le début juin a offert un spectacle ahurissant d’une dizaine d’espèces. Je me souviens encore de la prairies aux hautes orchidées : Orchis moustiques, Orchis deux-feuilles, Orchis de Fuchs,…

© Au Fil du Thym

Orchis Moustique

© Au Pré du Thym

Orchis deux feuilles

© Au Fil du Thym

Orchis de Fuchs

© Au Fil du Thym

Orchis de Fuchs

Sans oublier nos connus *Anacamptis Pyramidaux* qui s’invitent dans les massifs de marguerites..

Lors de cette randonnée, la surprise a été au rendez-vous avec la découverte des Orchis parfumés, petits orchis au labelle rose vif allant jusqu’au rose bordeaux. Son amusante forme est reconnaissable entre mille. Il vint agrémenter mon herbier photo d’une nouvelle trouvaille.

© Au Fil du Thym

© Au Fil du Thym

[Mi/Fin Juin] Terminer dans une

danse

La deuxième quinzaine de Juin marque la fin de la saison. Sur les bords des haies, les dernières orchidées abeilles offrent le spectacle de leur labelle coloré pivotant au fil de la floraison.

Sur les bords de route, au lever ddu jour les orchis bouc (qu’on localisera d’abord à leur odeur), montrent une danse d’or et de lumière…

Le tour du lac de Savères

(Haute-Garonne)

Bonjour à toutes et tous,

À l’orée de l’été, que diriez-vous de partir en promenade dans un agréable lieu de la Haute-Garonne : le lac de Savères. Niché en bord de village et bord de forêt, c’est un havre de tranquillité et de fraîcheur.

Il y a peu, en cherchant des idées de randonnées, j’ai découvert différents circuits autour de ce lac. Certains annonçaient des balades faciles et bucoliques, tout à fait à mon goût. J’ai donc profité d’un petit matin de week-end ensoleillé pour arpenter l’un d’eux. C’est un circuit partant du petit village de Lautignac à quelques kilomètres puis s’enfonçant en forêt avant de rejoindre les bords du lac. Cette randonnée s’est révélée une jolie expérience de calme et de nature. J’aimerais donc partager cette promenade avec vous, au travers de quelques photographies. J’espère que cette initiative vous plaira. :)

******

Nous nous retrouvons au petit village de Lautignac, très tôt le matin. Voiture garée au parking de la mairie, l’église en briques rouges toulousaines est le bon de départ de notre expédition.

Nous quittons très vite le village par les routes agricoles, nous retrouvant sur le haut des collines. Les prairies colorées sont le premier plan d’un tableau nature.

Un bon quart d’heure de marche nous amène en forêt, sur les bords de larges chemins.

Sur les bords herbeux et dans les haies, le bal de la fin de printemps prend place. Les regards avertis s’émerveilleront des œnanthes, des séneçons ou des églantiers en fleurs

Par moment, la forêt s’efface et laisse place aux champs de blés dorant au soleil

La randonnée nous amène aussi dans des chemins bordés de

hautes haies. Impression d’être dans Alice aux Pays des merveilles, à marcher vers la prairie du chapelier fou pour prendre le thé…

En regardant les haies, il est facile de remarquer que les ronces sont chargées de fleurs et annoncent beaucoup de gourmandise estivale.

Puis les haies s’effacent et laissent place à de vastes prairies en jachères

S’enfoncer dans la jachère permet de révéler la diversité

végétale qui la peuple : oseilles, renoncules, plantain, houlque velue…

Le chemin s’enfonce à nouveau en forêt, où la moindre trouée laisse place à une prairie fleurie. Les sérapias langue (en rouge) s’élèvent aisément au-dessus des herbes

Et nous voilà enfin sur les bords tranquilles du lac..

Les petites trouées laissent vite place à une vaste vue sur le barrage

Je termine sur de grands chemins pierreux, avant d’atteindre la destination de la randonnée : le barrage du lac.

Étendue d’eau tranquille… et l’on remarquera aussi qu’elle est

bien remplie, garantie pour passer l’été sans sécheresse.

Je tranvers le joli petit village de Savères (qui vaut le détour), puis reprends les chemins de campagne surplombant le lac. Les odeurs de foins révèlent que les prairies fleuries viennent d’être fauchée. Dans quelques jours, de grands ballots de paille agrémenteront ces champs

Un tout petit chemin nous ramène au bord du lac, où l’on peut observer la diversité fleurie de Juin..

Ces chemins révèlent des points de vue bucoliques. Je marque

une pause, profiter du moment..

Puis reprends la route par les chemins forestiers. De temps en temps, une agréable odeur interrompt mes pas, et me révèle la présence de magnifiques chèvrefeuilles en fleurs.

Pour terminer la randonnée et rejoindre Lautignac, il me faut prendre un chemin de retour par une route goudronnée et pentue. Mais que cette perspective ne nous effraie pas, nous ne croisons que peu de voitures ce matin.

Et les routes révèlent vite des prairies remplies de fleurs, donc de nombreuses orchidées

Cerise sur le gâteau de la promenade, alors que nous

retrouvons le haut des collines, les Pyrénées se révèlent à l’horizon.

Paysages solaires et immenses en cette fin de printemps.

Encore quelques pas et nous retrouvons l’église pour terminer la promenade. Il est l’heure de rentrer pour retrouver mes gourmands.

En espérant que cette promenade au lac de Savères vous ait plu, je vous souhaite une bonne journée

---

Plus d’information sur la randonnée :

- **Trace GPS et explications sur visorando**
- La randonnée est sans difficultés particulières, mais privilégiez le matin en été, il y a certains lieux très dégagés et bien chauds.