Randonnée de Pont d’Espagne au Lac de Gaube (Cauterets, Pyrénées)

Bonjour à toutes et tous,
Je vous invite ce matin à soit mettre vos chaussures de randonnée, soit vous installer correctement dans votre fauteuil car nous partons en balade ! Après deux semaines dans les Pyrénées (…)

Haricots tarbais, carottes et sauge

Bonjour à toutes et tous
Depuis mon arrivée dans le sud-ouest, je n’ai eu de cesse d’essayer de découvrir les ingrédients « du coin ». Entre autre, j’ai vite repéré que le sud ouest était un riche terroir à légumineuses, dont le plus célèbre doit être le haricot tarbais.

Se (re)connecter à la Nature : Retour d’expérience

Bonjour à toutes et tous,

Aujourd’hui je vous invite autour d’un billet un peu personnel un peu *life-style*, pour discuter d’un sujet qui m’intrigue : la notion de « *connexion* » avec la nature.

Pour la petite anecdote, juste avant de partir en vacances, dans une salle d’attente de médecin, j’ai aperçu une patiente lire un magasine bien être avec en titre du style « *se reconnecter à la nature cet automne* « et en sous titre « *une balade en forêt, un masque beauté végétal, etc.* ». Sur le coup, cela m’a fait sourire : Comme si, en allant une fois en forêt, on se « branchait » à la nature aussi simplement que l’on branche un câble hdmi à un PC… Quelques jours plus tard, perdue dans les forêts des Pyrénées, j’ai repensé à cette couverture et j’ai percuté que j’avais changé. « Avant » je ne voyais rien de la nature, maintenant, je peux voir que le printemps va démarrer, quand un des arbres de mon verger ne va pas bien… Me *reconnecter à la nature* (pour reprendre l’expression du magazine) a été rendu possible juste parce que j’ai appris à **observer** et à **connaître**.

Alors, à l’occasion de cet automne, j’avais envie de discuter avec vous de ce sujet et partager **mon cheminement et interprétation tout à fait personnelle de cette expression « se reconnecter à la nature »** . N’hésitez pas à partager votre cheminement/expérience/interprétation en commentaires.

---

1) Sortir régulièrement pour observer, sentir, entendre

La première action qui m'a guidée vers ce « lien avec la nature » a clairement été de **sortir très régulièrement.** Il faut prêter attention au sens de ces deux termes :

- **Sortir**: ne veut pas dire juste mettre le nez dehors le temps de se ré-enfermer quelque part (exemple : aller au travail.), c'est la sortie dans un espace où la nature (tente de) s'installe(r) à sa guise et avec un minimum de spontanéité.
- **Régulièrement**, veut dire une de manière répétée dans le temps, tout au long de l'année, et toute météo

Pour cela, la promenade (pieds, vélo, rando….) est parfaite.

Au cours de ces balades, il s’agit d’essayer de percevoir toutes les petites choses de la nature.. comme sentir l’odeur des blés en été et celle de la pluie à l’automne, entendre les oiseaux du printemps et les glands qui tombent à l’automne, voir les différentes nuances de vert des prairies et des arbres… et voir les évolutions constantes au fil des saisons.

---

2) (Re)Vivre les saisons et la météo

J’ai vécu plusieurs années en ville, dans un logement assez bien isolé/chauffé. Ce confort à eu un défaut: me faire perdre le sens des saisons et de la météo. Je pouvais éventuellement dire que c’était l’automne car les feuilles des arbres jaunissaient, l’été car on pouvait ranger les manteaux… et rien de plus

En sortant régulièrement, j’ai dû réapprendre « vivre » avec les saison et la météo variable : Cela veut dire retrouver les matins frais de l’automne et la morsure du gel de l’hiver, me prendre les pluies de l’automne et les giboulées de printemps qui trempent chaussures et pantalons, supporter la chaleur écrasante de l’été, mais aussi sentir la douceur du

printemps,… Tout cela a clairement changé ma perception du temps, de l'année.. et forcé à voir que la nature évoluait constamment avec ces saisons et cette météo. Bien vite, j'ai appris quand vient l'heure des fleurs de sureau, des récoltes de mûres, des plantations de tomate dans le potager…

Voir (et sentir) arriver l'orage…

---

3) Me former pour comprendre « comment » fonctionne la nature

Autre point qui m'a vraiment aidé : (essayer de) (ré)apprendre **comment la nature fonctionn**e. J'ai beau avoir eu des cours de SVT en primaire /collègue, je les ai joyeusement oublié depuis. Lors de mes premières « promenades » (en particulier avec les petits gourmands), je me suis retrouvée bien c### à ne plus savoir pourquoi les feuilles des arbres jaunissent à l'automne, quel est le cycle de la graine à la fleur, où

pourquoi les vaches produisent moins de lait en hiver.

Alors évidemment, en même temps que l'observation, j'ai tenté de **réapprendre** tout cela. Il existe pléthores de ressources sur internet (ex : tela botanica) et des excellents livres de vulgarisation sur le sujet qui permettent de répondre à ses questions et aller au delà . Chaque petite pierre d'info a été un élément de plus pour comprendre la nature, et mieux observer. Vous savez on dit souvent, entre humain qu'il faut comprendre l'autre pour mieux s'entendre avec lui, c'est la même chose avec la nature .

Le dépliage des feuilles au printemps

---

4) Entretenir un jardin… et un potager !

Quelque chose qui m'a fortement changée à aussi été de remettre les mains dans la terre et entretenir mon jardin et

le potager. Je ne parle pas juste du fait d'installer trois pensées dans une jardinière (même si c'est déjà un premier pas), mais vraiment aller **travailler à l'extérieur,** bêcher, planter, tailler, surveiller,… en tout temps et toutes saisons. De un, on est forcé de « vivre » concrètement le temps météo du moment, on doit apprendre à observer / sentir / entendre tous les petits détails du jardin, enfin – tous les jardiniers vous le diront- mais faire quelque chose « de ses mains », mettre les mains dans la terre, permet vraiment de percevoir le vivant.

Foisonnement potager

---

5) Cuisiner de saison

Une autre petite action qui m'a aidée à me « reconnecter à la nature » a été de me **forcer à cuisiner de saison**. Comme pour nos intérieurs chauffés, la présence d'une nourriture homogène dans les grandes surfaces m'avait fait perdre le lien avec les

saisons et la saison des fruits et légumes. Cela m'a fait un choc (il y a quelques années) de me rendre compte que je n'avais pas fait le lien entre l*es légumes dits « du soleil »* et leur fait qu'ils ne poussent qu'en été … justement parce qu'ils ont besoin de soleil.

Bref, cuisiner de saison est vraiment le bon moyen de traduire dans son assiette cette évolution de la nature et des saisons. Mais cuisiner de saison impose au début une discipline un changement de paradigme par rapport à nos habitudes :

- accepter la **restriction (et la patience**) car il faut éviter les produits hors saison et les attendre patiemment jusqu'à la saison prochaine.
- accepter aussi l'**abondance** quand c'est la saison, c'est la saison, on en profite à fond, voire on fait des réserves. (Généralement si on a accepté la restriction, aucun soucis pour accepter l'abondance ^^)

Ce duo restriction/abondance est au final complètement en lien avec la nature : absence de certaines plantes à certaines saisons, abondance à l'autre. Une fois qu'on l'a accepté, c'est un bonheur de profiter de chaque moment de l'année !

Panier de novembre

---

6) Comprendre que la nature est un tout

La dernière petite chose qui a je pense achevé ce processus de « reconnexion à la nature » – vous allez sans doute sourire - , je la dois **aux poules de mon jardin.** Alors que j'avais tendance à séparer l'animal et le végétal, ces mesdames, m'ont vite fait comprendre que plutôt **le vivant est un tout**. Même si j'avais lu et relu dans les manuels de permaculture que tout fonctionne dans un écosystème où tout a son intérêt et tout élément apporte aux autres (les vers de terre, les abeilles, les papillons…); l'intégrer est vraiment autre chose. Mais il faut comprendre que la nature est un joyeux bordel où tout à sa place (et même les choses les plus improbables). Alors merci aux poules.

A changer ce regard, j'ai compris que nous humains, sommes éléments de ce tout… Et que nous avons un rôle à jouer. Nous pouvons être destructeurs (en cherchant à tout artificialiser pour vivre dans un monde uniforme et bétonnisé), comment nous pouvons être constructeurs (en préservant l'environnement, aménageant nos jardins pour favoriser la biodiversité..).

Fleurs et pollinisateurs

Au final, qu'apporte cette « connexion » ?

Après tout ce laïus, peut être vous demandez vous ce qu'apporte cette « connexion » à la nature ? Je ne vais pas vous « vendre » la quiétude/sérénité/bien être des magazines, pour moi c'est autre chose :

- **1-Vivre intensément les saisons et l'évolution de la**

nature, comme des pépites de tous les jours..

- **2- Savoir trouver et apprécier toutes les petits cadeaux de la nature au fil des saisons…**
- **3 – Lâcher prise sur l'ensemble des choses que je ne contrôle pas**

Voilà.. . je m'excuse pour la longueur du billet « se reconnecter à la nature », difficile de faire court ,;)

J'aimerais vivement avoir vos points de vue, retours, impressions, partages d'expérience (etc). J'ai l'impression que ce sujet « se reconnecter à la nature » qui vous intéresse aussi, et je pense qu'on a beaucoup à partager. Peut être pouvons nous faire un bout de chemin ensemble.Alors maintenant, à vous !

Bonne journée !

Sablés à la farine de lentilles

Bonjour à toutes et tous
Dans le Gers (comme beaucoup d'autres région, d'ailleurs), la culture des légumineuse reprends des lettres de noblesse. Il n'est dorénavant plus rare de retrouver lentilles et pois « locaux » dans les magasins, ainsi que des farines de pois chiches ou de lentilles.

Balade Botanique – Flore d’automne à la montagne (Octobre 2021)

Bonjour à toutes et tous,

Je vous retrouve ce matin en chaussures de randonnées et en polaire pour une nouvelle balade botanique. Nous changeons de terrain de jeu habituel pour nous rendre dans les Pyrénées

---

Comment cuisiner les poires?

I. Présentation

Avec la pomme, la poire est un des fruits les plus prisés de nos vergers, notamment en période d’automne hiver.

Du côté du verger

Le Poirier une famille d’arbres fruitiers de la famille des *rosaceae.* Il porte de jolies feuilles ovales vertes foncées, des fleurs blanches qui apparaissent à la mi saison (c’est à dire après les abricotiers, amandiers,..) , puis forme pendant l’été des fruits à la forme bien caractéristique. C’est un arbre facile à cultiver, assez robuste.

Fleurs de poirier (Avril)

D’un point de vue botanique, nos poiriers actuelles descendent du **poirier commun** (*Pyrus communis L.*) , qui pousse en sauvage dans les régions tempérées de l’Europe et Asie de l’ouest. Ses fruits ont tellement plu aux premières civilisations que déjà les Grecs se sont préoccupés de cultiver des poiriers en distinguant bien les poiriers cultivés (*apios)* des poiriers sauvages (*akhras)*. Par technique de greffe, différents cultivars ont été élaborés, fournissant des fruits précoces et ou tardifs, de différentes couleurs et saveurs, consommables crus ou uniquement après cuisson. A l’époque romaine, on compte déjà 60 variétés. Le poirier et ses cultivars traverse le moyen âge, puis à la renaissance, l’amélioration des techniques de sélection conduit à plus de 500 variétés. De quoi ne plus s’étonner des variétés ! Aujourd’hui, la poire est un arbre incontournable des vergers des particuliers, comme des exploitations agricoles.

Quelles variétés ?

Les variétés de poires sont nombreuses et se distinguent :

- par la période de maturité des fruits : allant de la fin de l’été au début de l’hiver
- du fait que le fruit se consomme uniquement cuit ou peut

être dégusté cru
- par la forme
- par les saveurs
- par la texture

On classe généralement les poires en deux catégories

- **les poires d'été**, récoltées en août, plus sucrées, de durée de conservation 1 mois – 1 mois et demi
- **les poires d'automne / hiver**, ou poires de garde, de conservation longue,

En terme de variétés, on peut citer (de manière non exhaustive):

Variété	**Maturité**	**Consommation**	**Disponibilité sur étals**
Guyot	Août	Crue & Cuite	Août et Sept
Williams	Fin Août		Septembre –
Conférence	Mi Septembre-Octobre	Crue & Cuite	Octobre-> Décembre
Louise Bonne	fin Septembre	Crue & Cuite	Octobre -> Décembre
Général Leclerc	mi Septembre	Crue & Cuite	Octobre->Février
Doyenné du Comice	Octobre	Crue & Cuite	Octobre -> Janvier
Martin Sec	Novembre	Cuite	Novembre -> Février
Chapelan	Décembre	Cuite	Décembre -> Mars

Dans les magasins / Sur les étals

On retrouve des poires sur les étals entre fin août et fin avril. Les variétés se succèdent au fil des mois, avec

- les poires d'été étant disponibles en Août-Septembre-Début Octobre,
- les poires d'automne / hiver disponibles entre Octobre et Février
- les poires après février sont des poires mises en garde (conservation au réfrigérateur)

L'idéal est de viser la période Août – Février.

Poires Williams

II. Comment cuisiner les poires ?

Comment l’utiliser ?

Pour les variétés de consommation crue ou cuite: La poire peut s’utiliser crue ou cuite. Leur peau n’étant pas consommable, elles doivent être lavées et épluchées avant utilisation. On peut ensuite, selon les plats :

- la cuire entière.
- la couper en deux, retirer le cœur et les pépins, puis l’utiliser
- Retirer le cœur et la couper en petits morceaux
- Retirer le cœur et l‘émincer.

Pour une consommation crue (exemple dans une salade) on privilégiera les petits morceaux.

Pour une consommation cuite, l’utilisation entière ou en deux est particulièrement intéressant quand vous souhaitez disposer de morceaux fondants de poire dans vos plats ou vos desserts. Une découpe émincée ou en morceaux est intéressante dans les desserts « à pâte » comme les gâteaux, clafoutis, tartes, etc

(*Pour les variétés de consommation cuite)* :Pour les poires à cuire, celles-ci étant de petite taille, il est généralement préférable de les cuire entières et les servir entières.

Dans quels plats ?

La poire se prête à énormément de plats sucrés comme salés.

Côté Salé

Crue, elle peut entrer dans la composition de salades au saveurs automnales.

Cuite, elle est particulièrement intéressante pour former des garnitures de plats sucrés-salés à base de volaille ou de porc. On l’utilise alors coupée en deux ou en quarts dans la

sauce, où elles mijoteront avec les autres ingrédients.

On peut aussi l'utiliser en morceaux pour composer des garnitures de chaussons, petites tourtes, bricks et autres apéritifs à grignoter. Elle s'utilise aussi émincée dans des tartes et des pizza, en association avec des fromages forts.

Côté Sucré

Côté sucré, elle est évidemment un ingrédient de choix pour les gâteaux, cakes, muffins et les tartes où elle apportera du fondant et une saveur douce et sucrée. La **tarte bourdaloue**, ou tarte amandine aux poires, est un classique. Elle est aussi un bon élément des variantes des clafoutis, fars, flognardes et flans, leur apportant du moelleux.

La **poire pochée**, c'est à dire cuite dans un sirop, est un dessert à lui seul, et peut aussi être un ingrédient des salades de fruits d'automne hiver. Ce dessert peut aussi être mis en conservation en bocal, idéalement avec des variétés de poire à cuire. Plus classiquement, elle peut être utilisée en compote, où il sera préférable de lui associer un peu de pomme pour donner une texture plus ferme.

Tarte poires noisettes et pain d'épices

La poire peut aussi être poêlée, dans un peu de caramel ou de sucre, puis être proposée en garniture de crêpes, pancakes, ou encore fromage blanc. Par extension, elle est très intéressante dans un crumble, où son fondant contraste avec le croustillant des miettes de crumble.

La texture de la poire lui permet aussi d'être transformable en mousse ou en gelée, présentable telle quelle où intégrant des pâtisseries complexes. On pourra citer le poirier, dessert emblématique utilisant de la mousse de poire.

En enfin, ne pas oublier que l'on peut réaliser de la confiture de poires, qui se consomme du petit déjeuner au goûter, ou accompagne bien le foie gras.

Avec quoi les associer ?

D'une manière générale, la poire se marie très bien avec la cannelle, la badiane, la cardamome, le clou de girofle.. et les épices à pain d'épice. Elle s'accorde avec les noix, noisettes, amandes, qui lui apportent soit de l'amertume qui contrebalancent le sucré (noix, noisette), soit renforcent sa douceur (amande).

Côté Salé

En salé, la poire se marie très bien avec les fromages pêchus en saveur, en particulier les bleus : bleu d'Auvergne, fourme d'Ambert, roquefort.. et certains fromages de chèvre.

Elle est un excellent compagnon des viandes blanches riches en saveur comme la pintade et le canard et ainsi que toutes les volailles de Noël. Elle se marie aussi avec la viande de porc comme le filet mignon ou le rôti de porc.

En terme de légumes, elle s'associe avec les marrons et les pommes de terre.

Côté sucré

Côté sucré, la poire se marie avec le fruits de même saison : pommes, châtaignes, nashi, figues . Le citron et l'orange lui vont avec parcimonie, leur acidité pouvant « casser » la saveur de la poire.

Elle est très bien condimentée par le caramel, le miel (par petite touche) ou encore la crème de marrons. Le pain d'épice lui sied à merveille.Elle s'accorde très bien avec les éléments doux et crémeux : meringue, crème fouettée, fromages blancs, faisselle.

III. Les recettes du blog

Retrouvez les (nombreuses :p) recettes du blog pour vous inspirer :

- Pintade rôtie aux poires épicées et marrons glacés
- Cake d'automne poires, noix, noisette
- Confiture de poires aux épices douces
- Crumble poire amandes (sans beurre)
- Flognarde aux poires
- Gâteau renversé poires et chocolat noir
- Petits moelleux figues et poire
- Tarte aux poires, noisettes et pain d'épices
- Toasts à la fourme d'Ambert et poires
- Granola poires, noisette et miel
- Poirier au chocolat

Crumble poires amandes sans beurre

Petits moelleux figues poires

Confiture de poires aux épices douces

Sources de l’article :

- https://fr.wikipedia.org/wiki/Poirier_commun
- https://www.gerbeaud.com/jardin/fiches/poirier-choisir-variete-de-poire,1624.html
- https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/aliments/fruits/poire/les-varietes-de-poires
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Chaplan

Rôti de porc à la moutarde, très fondant

Bonjour à toutes et tous
Pour l’anecdote, suite à un dossier dans magasine Saveur, j’ai testé et validé auprès de mes gourmands le concept des viandes effilochées. C’est un mode de cuisson des viandes en basse température relativement long

---

Au delà des brumes

Bonjour à toutes et tous,
Quand l’automne arrive avec ses matinées fraîches et ses pluies, il peut arriver que les collines du Gers s’enveloppent de brume. Ces matins là, il faut savoir que si le brouillard est épais dans les vallées, cela peut valoir le coup de courir au dessus des collines (…).