

Balade Botanique : Sur les bords des champs (Juillet 2021)

Bonjour à toutes et tous,

En ce début de week-end qui, pour une fois, se veut ensoleillé, que diriez-vous de chausser baskets ou chaussures de randonnée et de partir à la découverte des plantes de nos campagnes ?

Courant Juin, nous avons pu réaliser une jolie balade à la découverte du contenu des champs agricoles. Que diriez vous cette fois de vous arrêter sur le bord des champs. Zone d'interface, souvent bordée de fossés, c'est un lieu souvent très riche de diversité végétale.



Débutons donc notre balade botanique juillet 2021 au bord d'un champs. Sur les épis de blés ou les graminées ou tout autre support vertical (grillages, piquets de potager..), sans doute avez vous repéré le **grand liseron**. Il se reconnaît aisément à sa grande corolle blanche, sa tendance à grimper « aussi haut que possible » .



Nous avons aussi le **liseron des champs**, tout petit, plutôt rampant, dont les fleurs se teignent souvent de rose. J'en trouve beaucoup dans les champs de céréales... et dans mon potager :)



Sur le bord des champs, plutôt secs et ensoleillés, dans l'occitanie ou peut souvent apercevoir de jolies boules à pointe couleur lie de vin. Peut être vous rappellera-t-elle les ails de nos jardins ? Vous avez visé juste, c'est **l'ail des vignes**. Contrairement aux autres aulx, il ne fleurit pas avec des fleurs sortant de la boule mais présente juste de grandes étamines verdâtres sur les côtés. Son petit nom vient de sa tendance à adorer les vignes bien ensoleillées..



© Au fil du Thym



© Au Fil du Thym

Juste à côté, sont apparues différentes graminées touffues, avec des épis bien denses et une barbe. On en croise un peu partout, ce qui fait qu'elle passe souvent inaperçue. Cette jolie Poaceae est **l'orge queue de rat** (» **Hordeum murinum L.** «).



Si nous grimpons dans les champs (de tournesols) pour continuer notre balade botanique juillet 2021, nous pouvons découvrir une nouvelle herbe. Sous le soleil du matin, elle semble briller. Une recherche dans mon livre favori me fait l'identifier comme la **sétaire glauque**. Il y a de nombreuses graminées à épis denses qui poussent en ce moment mais celle-ci se reconnaît par les soies brillantes et rouges autour de l'épi.



© An Nidau Thuy



Pour terminer avec les graminées, peut être avez vous vu que les herbes basses ont formé des épis ? Si nous mettons le nez dans l'herbe, nous pouvons reconnaître les épis plats de l'**ivraie vivace**. Entre l'ivraie et le chiendent, parfois l'identification balance. Mais j'ai compris que l'ivraie se caractérise pas des épillets alternés et séparés, ce qui n'est pas le cas du chiendent.



© Au Fil du Thym



Alors que nous rejoignons un chemin agricole je vous propose de marquer un court arrêt autour des épis du **plantain intermédiaire**. Mémo-risez bien cette jolie plante car elle pourrait vous servir en promenade. Si vos gambettes se heurtent aux orties, si vous vous faites « bouffer » par des insectes, n'hésitez pas à frotter une feuille de plantain sur la piqûre. Elle a des propriétés apaisantes notables.



© Au Fil du Thym



Dans certains champs aujourd'hui bien fournis, ou en touffes sur le bord des chemins, peut être avez vous vu de jolies fleurs violettes ? C'est sans doute [la luzerne cultivée](#). Cette plante de la famille des pois est en fait un excellent engrais vert et peuple souvent les champs laissés en repos cette année ou se resème joyeusement sur les bords. A noter qu'elle n'est pas que d'un violet profond : elle peut être foncée, claire..



© Au Fil du Thym



Mais attention, à ne pas la confondre avec [la vesce de cracovie](#) qui saisit toute occasion pour grimper et lever ces grappes violets au ciel. Cette vesce courante se reconnaît aisément par le nombre de fleurs sur les grappes fines et des feuilles à nombreux et fins folioles. La luzerne est plus épaisse dans sa grappe. □



Et pour terminer dans les grimpantes de la saison, impossible aussi de passer à côté [de la courante et volubile bryone](#), qui est en ce moment en fleur. Si les fleurs étoilées sont discrètes, la hauteur de la plante et ses feuilles palmatilobées, en cœur à la base, sont vite repérable. Si vous la laissez pousser, elle aura tôt fait d'envahir vos plantes.

□



Nous voilà à la fin de notre balade botanique juillet en bord de champ. En espérant qu'elle vous aura plu, amusé, intéressé, je vous souhaite une belle journée !

Échaudées

(biscuits

médiévaux)

Bonjour à toutes et tous

Il y a quelques années, lors de mes époques de frénésie de cuisine, je m'étais beaucoup amusée à aller chercher les recettes anciennes de notre pays. Nombreuses d'entre elles sont aujourd'hui irréalisables mais d'autres peuvent tout à fait être redécouvertes et revenir dans nos cuisines.

DIY – Huile de massage à l'origan (douleurs musculaires)

Bonjour à toutes et tous,

Le début d'été est un moment phare dans le ballet des fleurs sauvages et en particulier des médicinales. Alors, à chaque début d'été, je lance une série de macérats huileux qui seront utilisés pour les bobos du quotidien.

Haricots verts sautés à l'ail

Bonjour à tous et toutes,

C'est un classique de la saison, simple et qui – le plus souvent – plaît à tous que je vous propose ce matin : les haricots verts sautés à l'ail.

Le haricot vert est souvent mal apprécié car en boîte ou de cantine, il laisse souvent de marbre avec sa texture raplapla. Mais si en saison, vous arrivez à mettre la main sur des frais – ou mieux, le cultiver dans votre potager -alors là c'est une autre expérience de goût et de texture. Parfois croquant on fondant, savoureux, avec un goût tirant vers la noisette, il peut convaincre des réfractaires. Bref, je ne ré-invente pas la poudre en vous proposant ce classique d'accompagnement que sont les haricots verts sautés mais j'aurais une petite astuce à partager : utilisez à la fois de l'ail sauté et à la fois une gousse d'ail entière, vous parfumez plus vos haricots.

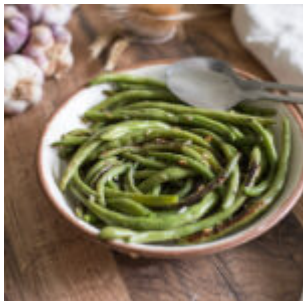
N'hésitez donc pas à l'utiliser cette recette pour cuisiner.. ou juste vous rappeler que c'est la saison. Bonne journée

Bonne journée ☐



— HARICOTS VERTS SAUTES —
A L'AIL

Haricots verts sautés à l'ail



Une recette de Haricots verts sautés à l'ail facile et savoureuse. Un grand classique de la cuisine et de la cuisine du potager, pour se régaler.

Saison : Juin à Septembre

- Pour 4 personnes :
- 800 g de haricots verts
- 2 gousses d'ail
- 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel (poivre)

1. Lavez les haricots verts puis équelettez-les. Épluchez les gousses d'ail et hachez deux sur les trois. Réservez.
2. Plongez les haricots verts dans de l'eau bouillante et faites les cuire 2-3 minutes. Égouttez.
3. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive, puis faites y revenir l'ail haché 1 minute.
4. Ajoutez les haricots verts, la dernière gousse d'ail, mélangez bien puis laissez revenir 2 minutes.
5. Couvrez et laissez finir de cuire entre 2 et 10 minutes

selon la texture désirée.

6. Salez, poivrez et servez chaud.

- La première phase de cuisson à l'eau permet de les attendrir.
- *Variante* : Ajoutez du pesto dans vos haricots sautés pour un plat plein de saveurs.

Accompagnement

Française

haricots verts sautés



Haricots verts sautés à l'ail

Sorbet abricot lavande (avec ou sans sorbetière)

Bonjour à toutes et tous

Les années ont beau passer, mes plus-si-petits gourmands restent des fans absolus de glaces et ne manquent jamais l'occasion de me rappeler « Que tu peux en faire maison ! C'est zéro déchet en plus ! »

Poisson au chorizo

Bonjour à toutes et tous

Nous sommes en été, donc mes gourmands – en particulier mon mari – sont entrés dans leur habituelle phase de « chorizo mania ». Pour leur faire plaisir, j'ai cherché de nouvelles idées-recettes. C'est avec les mots clés {poisson + chorizo} sur internet que je suis tombée sur la recette ultra rapide (...)

Randonnée au bois de Beaupuy (Haute Garonne)

« Bonjour à toutes et tous,

Alors que les vacances d'été ont commencées pour certains ou certaines, je vous propose de partir nous aussi en escapade.

J'aimerais vous faire découvrir une jolie randonnée faite pas très loin de chez moi, qui sent bon la Nature et le plein été.

Dorénavant, je ne prends plus la voiture pour aller me balade, sauf de très rares exceptions [randonnées](#) que je déguste avec exception. Il y a peu, à l'occasion du jour férié de juillet j'ai craqué pour un chemin de randonnée que j'avais aperçu à un peu plus d'une dizaine de kilomètre : le **Bois de Beaupuy**, en Haute Garonne. Le départ est à Plagnole et nous emporte pour une belle boucle passant par la forêt de Rieumes et Forgues. C'était une balade agréable, entre les champs, les friches et les bois, que je souhaiterais partager avec vous en photo :).

Petit matin, juste après le lever du soleil. Je ne suis pas seule pour cette sortie, la « miss » m'accompagne. Elle est « au taquet » dès qu'elle a compris que c'était jour de grande balade et fait même de grands sourires dans la voiture. Un fois arrivées et je vérifie bien le parcours sur le panneau de départ. Nous sommes au bon endroit.



Nous partons donc d'un petit village à la frontière entre la Haute Garonne et le Gers. En ces heures matinales, pas un chat à l'horizon mais les couleurs chaudes du lever de soleil qui révèlent les briques rouges des bâtiments anciens. C'est la touche « toulousaine ».



Par contre, dans d'autres, les rangées de tournesol se dressent fièrement vers le soleil. Comment ne pas sourire à

leurs jolies bouilles



Au bout d'une dizaine de minutes sur la route, je guette la bifurcation vers la forêt. La « miss » est la première à la

trouver ! Un chemin de terre nous fait partir derrière les tournesols, à l'orée du bois.



Nous longeons le champ avant de rentrer sous le toit végétal du bois de Beaupuy. A peine arrivées sous les arbres, nous sentons une bouffée de fraîcheur.



© Au Fil du Thym



Nous marchons un bon quart d'heure dans la forêt, traversons la route qui la sépare en deux morceaux, avant d'arriver dans un coin bien connu. Nous sommes sur les chemins aménagés de la forêt de Rieumes, où nous sortons parfois en famille. En cette saison, ils sont bouffis de discrets géraniums nouveaux.



Nous continuons de marcher encore une bonne dizaine de minutes avant d'arriver devant un des poteaux qui jalonnent le parcours. Direction Forgues, 2 km.



© Au Fil du Thym

Le chemin de forêt se transforme bien vite en chemin agricole.. Où ne nous sommes pas seules



© Au Fil du Thym

Et il nous amène l'entrée de Forgues, et la route nous conduit dans la grande route centrale. Pour être passée ici plusieurs fois à vélo – où pour prendre le départ de la randonnée « Le moulin de Forgues », je connais bien les vieilles maisons qui peuplent le village. Cela lui donne beaucoup de charme.



Nous faisons le tour du village et ombons sur un surplomb.



© Au Fil du Thym

Le chemin nous emène vite vite dans des bois clairs. Sur ce flanc de colline, dans la forêt, la fraîcheur se fait apprécier. Après plus de deux heures de randonnée, un soleil bien levé et des températures qui remontent, l'ombre est un vrai plaisir



Mais après être descendue au fond de la vallée, l'inévitable (et le prévisible) se produit. Il faut remonter.



Arrivées de l'autre côté de la vallée, difficile de ne pas avoir un sentiment de satisfaction, surtout avec de tels paysages champêtres.



En grimant encore un peu, l'horizon s'ouvre vers les collines du Gers. Impossible de ne pas repérer les champs de tournesol en jaune vif, les haies qui bordent les champs. Petit air de Toscane du Midi..



Vous pensiez avoir tout vu ? Raté ! Un dernier effort nous amène au point culminant de la balade, où les collines s'étendent encore plus. .Un peu de géométrie champêtre sur le dernier kilomètre



Juste avant d'arriver à Plagnole, nous croisons d'autres locataires des lieux. Avec la chaleur de l'été, l'heure est au repos.



Et nous voici de retour à Plagnole. Nous avons fait près de 3h de marche, une dizaines de kms, et croisé des arbres, des paysages, des fleurs, des vaches, des ballots de paille. Ce fut une jolie promenade ☐



C'est ici que je vous laisse. J'espère que la balade vous a plu, même si elle était par photos/écrans. Bonne journée à tous !

Plus d'infos sur la randonnée Bois de Beaupuy :

- [Infos sur la randonnée](#)
 - [Trace GPS sur IGN Rando](#)
-

Comment cuisiner les haricots

verts ?

Une page d'astuces et de recettes pour cuisiner les haricots verts et se régaler avec ce légumes. Recettes et idées faciles.