

# **Baume respiratoire façon Vicks Vaporub maison**

Bonjour à toutes et tous

Je dois reconnaître un vrai avantage au port du masque obligatoire (il est obligatoire dans mon entreprise depuis mars 2020) : avoir significativement réduit la fréquence des petites affections de l'hiver tels que rhumes et angines. Lorsque malheureusement cela arrive,

---

## **Salade mâche, pomme de terre et pomelo**

Bonjour à toutes et tous,

Dans mes assiettes, les salades n'apparaissent pas qu'en été, et même en hiver, même s'il fait froid, j'apprécie de temps en temps ces grandes assiettes de crudité. Certes, vous l'accompagnez d'une grande tasse de tisane (voire 2), mais elles permettent de faire un repas plus léger et souvent plus en adéquation avec l'après-fêtes / après galette des rois.

---

## **Comment cuisiner la farine de**

# **lentilles ?**

## **I . Présentation**

### **Au sujet de la lentille**

La **lentille** (d'une manière générale), désigne une plante vivace de la famille des *Fabaceae* ou famille des pois cultivée pour ses graines comestibles. Elles sont cultivées depuis très longtemps en raison de leur richesse nutritive (protéines, minéraux) et de leur tolérance à la sécheresse.

On en trouve les premières traces en Asie, puis en Égypte à l'époque des pharaons, puis dans l'antiquité romaine. Par exemple, le cuisinier romain *Apicius* a fait connaître une (délicieuse ?) recette de lentilles aux cardons. Avec la conquête des Gaules, la lentille s'installa en France, dans les terroirs favorables. Il existe plusieurs variétés de lentilles et c'est la lentille verte qui s'implanta le plus en France. En pratique, dans les champs se présente comme une petite plante haute de 20-60 cm, touffue, à petites feuilles rondes et minuscules fleurs blanches ou bleues pâles. Après floraison, elle forme des gousses de 1-2cm de large dans lesquelles se forment une à deux graines : la lentille.

Les lentilles (graines) sont récoltées après que la plante ait formé ses graines. D'un point de vue calendaire, le semis est réalisé au printemps , la floraison est courant juin, puis la récolte en milieu d'été. Les graines sont ensuite laissées à sécher à l'air libre au moins deux mois.

### **Sur les étals/dans les magasins**

Si on retrouve le plus souvent la lentille entière à cuire, la farine de lentilles trouve dans les magasins, magasins paysans ou grandes surfaces engagées pour la promotion de

producteurs locaux. Elle se présente sous forme de sachets de 500g.



Farine de lentilles (vertes)

---

## II . Comment cuisiner la farine de lentilles ?

### Utilisations

En cuisine, la farine de lentilles peut être utilisée soit :

- en temps qu'absorbeur d'eau & liant dans une préparation : terrine, flan, garniture de quiche, galette,..
- comme farine « classique » pour former gâteaux, crêpes, pancake, biscuits, en remplaçant totalement ou partiellement la farine de blé. A noter que c'est une farine sans gluten. Elle ne permettra pas de faire lever les pâtes

# Avec quoi l'associer ?

Avec une saveur verte mais douce, parfois caramélisée quand elle est (très) cuite, la farine de lentille se marie avec de nombreux ingrédients.

Côté condiments, elle fonctionne très bien avec tout ce qui est graines : pavot, tournesol, sésame,..

En sucré, elle s'associe bien avec le chocolat, noisettes et amandes. En salé, elle est plutôt utilisée pour son aspect liant/absorbeur d'eau que pour sa saveur.

Elle fonctionne bien dans les préparations basées légumineuses (et particulièrement toutes les lentilles) ou encore toute préparation utilisant des légumes doux comme la carotte, les courges, les courgettes.

## III. Les recettes du blog

Retrouvez quelques idées avec de la farine de lentilles pour vous inspirer

- [Sablés à la farine de lentilles](#)
- [Terrine de lentilles corail](#)



© Au Fil du Thym

### Terrine lentilles corail –



© Au Fil du Thym

### Sablés à la farine de lentilles

Sources de l'article : [wikipedia : lentille cultivée](#)

---

# 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'iterre 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 décos

Quand la (fin) février arrive, j'ai toujours hâte de voir sortir les premiers bulbes de printemps et bricoler des petites décos 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 décos.](#)



© Au Fil du Thym

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 permettront de faire plaisir en 5 minutes.



© Au Fil du Thym

crèmes de citron et amandes caramélisées

---

## Avril > Balades Botaniques

Nous avons remplié 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...



© Au Fil du Thym

## 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. ☐



© Au Fil du Thym

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 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](#).



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.



© Au Fil du Thym

## 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 régalaide 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'intéressant richesse alimentaire de ses noix. Sa culture a même été recommandé 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 croquante, 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](#)

*Côté 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](#)



© Au Fil du Thym

Galette des rois briochée



© Au Fil du Thym

Gratin chou romanesco tomme noix



© Au Fil du Thym

Pommes au four et aux noix

Sources : [casserole 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.