

# La montée du col du Tourmalet (Pyrénées)

Bonjour à toutes et tous,  
Alors que les vacances d'été se rapprochent, j'aimerais vous retrouver pour un petit billet d'escapade par écran interposés. Nous allons dans un coin de France relativement mythique, qui mériterait d'être plus admiré pour ses paysages que pour les exploits sportifs qu'il représente : le col du Tourmalet.

---

## Salade de petits pois, fraises, roquette

Bonjour à toutes et tous  
Étant un peu (voire même beaucoup) accros aux légumes, les salades s'invitent dans mon assiette tout au long de l'année. La saisonnalité des légumes permet de les faire varier au fil du temps.

---

## Fèves sautées au chorizo

Bonjour à toutes et tous,  
Il y a deux week-ends, j'ai vu les fèves ré-apparaître sur les étals du marché. Autant je m'en régale chaque année, autant l'enthousiasme n'est pas là pour mes gourmands.

---

# Vinaigre de fleurs de ciboulette

Bonjour à toutes et tous,

Il faut croire que les dernières pluies et les (rares) jours de soleil ont plu dans mon potager car les fraises sont toutes pimpantes, les aromatiques ont significativement grandi, dont la ciboulette qui fleuri de partout. Si la floraison de la ciboulette donne de jolies touffes roses-violettes ...

---

## Comment cuisiner les radis roses ?

### I. Présentation

#### En direct du potager

Le radis rose est un légume racine que l'on associe souvent au printemps. Sous les jolis airs, il cache bien son appartenance à la famille des choux (*Brassicaceae*). On le cultive essentiellement pour sa racine consommable crue ou cuite, mais l'ensemble de la plante est comestible.

Pour le potager, le radis rose est souvent vendu sous l'appellation « *radis de tous les mois* », en différentes sous variétés. C'est une plante que l'on sème en place dès la fin de l'hiver, puis tout au long du printemps. Plutôt facile à

cultiver, elle a une durée de pousse de 3- 4 semaines (ou « 18 jours » pour certaines variétés). Si on le laisse en place, elle présente de jolies fleurs blanches à 4 pétales.

## Sur les étals

On trouve des radis roses vendu en bottes, de fin mars jusqu'à la moitié de l'été. Il existe plusieurs formes de radis roses selon les variétés (ronds, longs, bicolores, mono-colores), tout en restant très proches en saveur. A noter qu'on trouve aussi des radis d'hiver ou radis raves pendant l'automne/hiver, qui sont très différents des radis roses.



Radis roses

---

## II. Comment les cuisiner ?

### Comment le préparer ?

L'ensemble de la plante est consommable même si l'on a plus l'habitude de consommer la racine.

Pour la racine, il suffit de bien la laver, de couper les radicelles et la base des fanes. Le radis peut alors être servi cru, entier, émincé, râpé, nature, en vinaigrette. Il peut également être servi cuit, poêlé dans un peu de matière grasse.

Les fanes de radis sont râpeuses et peut agréables crues, et sont donc consommées plutôt cuites et mixées. Pour les préparer, il suffit de les cuire dans de l'eau bouillante puis de les mixer. Cette préparation peut être ensuite utilisée dans une soupe ou pour composer une sauce épaisse.

## **Dans quel plat ?**

### **Pour la partie racine**

Le radis rose cru est très intéressant à l'apéritif pour proposer une petite gourmandise à croquer. On peut le servir avec juste un peu de sel ou un beurre aromatisé.

Coupé en morceaux, en rondelle, ou râpé, on peut l'utiliser dans une salade. Il amènera une touche de croquant, de piquant mais aussi une jolie couleur rose ou blanche. Sous cette forme, il peut aussi agrémenter tartines et tartes salées froides, pour leur amener piquant et fraîcheur.

Les racines peuvent être proposées cuites, poêlées dans du beurre ou de l'huile et parfumé avec différentes aromatiques. Ils peuvent aussi être glacés c'est-à-dire cuit dans un mélange d'eau, sucre et beurre, jusqu'à former une pellicule sucrée dessus.

### **Pour les fanes.**

Les fanes sont classiquement utilisées pour réaliser des soupes de fanes ou alors des pestos, préparations crémeuses à base de fanes mixées avec de l'huile. Cette sauce peut alors agrémenter des pâtes alimentaires ou des céréales.

## Avec quoi les associer ?

Du côté des aromates, le radis rose se marie très bien avec la *ciboulette* et son goût fin, *l'estragon* et sa saveur anisée, *l'aneth* et sa fraîcheur, ou encore *le thym* pour les radis cuits.

Avec son piquant, le radis rose s'associe très bien aux ingrédients qui vont l'adoucir comme *le fromages frais* ou *le beurre*. De la même manière, c'est un excellent compagnon des *pois chiches* et de leur saveur douce.

Du côté des fruits et légumes, il fonctionne très bien avec *la roquette*, *la pomme* et *les légumes de printemps* comme les asperges, les petits pois, les fèves et les pois gourmands.

Par ailleurs, les fanes de radis cuites puis réduites en sauce sont d'excellents accompagnements des *céréales* et de leurs dérivés (pâtes).

---

## III. Les recettes du blog

Pour vous inspirer, retrouvez les idées de recette aux radis roses sur le blog.

- [Pickles de radis rose](#)
- [Tartines de radis roses, roquette et fromage frais](#)
- [Radis au beurre de fanes](#)
- [Salade de pois chiches et radis roses à la ciboulette](#)



© Au Fil du Thym

Tartines radis et fromage frais



© Au Fil du Thym

Salade pois chiche radis ciboulette express



radis beurre fanes de radis

Sources de l'article :

- [wikipédia : radis cultivé](#)

---

# Comment cuisiner les fèves ?

## I. Présentation

### En direct des champs

Rien à voir avec la fève de la galette des rois, nous allons parler du légume. ☐

Les fève ou *Vicia faba* désigne une plante annuelle de la famille des *Fabaceae* (famille des pois et lentilles), cultivée pour ses grandes graines, appelées « fèves » par extension. Cette plante se présente dans les champs comme une grande plante à tige droite et épaisse avec feuilles vertes ovales, puis chargées de grandes fleurs blanches au cœur noir. Ces fleurs formeront de grandes gousses qui contiendront à maturité, les fèves (les graines). Dans les campagnes, il n'est pas rare d'en croiser en bord de champs, échappée des cultures ou auto semée.



*Pied de fèves sauvage*



# Sur les étals

Vous pouvez trouver des fèves fraîches sur les étals entre mi Avril et fin Juin, souvent entières et parfois écosées. Comptez un 1kg-1.2kg pour un plat pour 4 personnes. Vous pouvez également trouver des fèves écosées surgelées.



---

## II. Comment les cuisiner ?

### Comment la préparer ?

Pour préparer des fèves fraîches, il y a deux étapes à réaliser :

- 1- Les écosser
- 2- Les précuire les fèves 1 minutes dans de l'eau bouillante salée puis retirer la peau.

C'est un peu fastidieux mais cela vaut la chandelle.

Ensuite, ces fèves peuvent être utilisées dans les plats. On peut alors les cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'elles

soient fondantes ou les sauter dans un peu de matière grasse. Elles peuvent aussi être insérées dans des plats complets pour cuire avec l'ensemble des ingrédients. Si vous achetez des fèves surgelées déjà écossez, passez directement à l'étape d'utilisation dans les plats.

## **Dans quels plats ?**

Les fèves peuvent se consommer chaudes ou froides.

Froides, elles entrent dans la composition de *salades printanières*. Chaudes, elles peuvent être servies en *accompagnement*, une fois sautées dans un peu de matière grasse et avec des aromates, des pommes de terres.

Elles peuvent aussi être des ingrédients de plats plus élaborés. On peut par exemple citer des *couscous*, *tajines*, *plats de pâtes*, ou encore des *flans* et *clafoutis*.

Enfin, on peut les utiliser pour réaliser une *purée à tartiner* façon « houmous », en apéritif printanier garanti.

## **Avec quoi les associer ?**

Plutôt douces, elles s'associent avec des condiments pouvant les pep'ser comme *l'ail* et *le cumin*. Elles fonctionnent avec la plupart des herbes fraîches (*persil*, *ciboulette*, *aneth*), mais la *menthe* lui sied particulièrement bien.

Du côté des ingrédients transformés, on pourra citer le *chorizo*, le *jambon cru*, le *fromage de chèvre* et la *feta*.

Dans les plats, elles se marient bien avec les dérivés du blé (*semoule*, *pâtes*), les *potatoes*, où elles complètent la douceur.

Côté légumes, elles marchent avec l'ensemble des légumes printaniers : *asperges*, *radis*, *petits pois*.. ainsi qu'avec les premiers légumes d'été : *concombre* et *courgette*.

Du côté des viandes et poisson, elles s'accordent avec *l'agneau et les viandes douces*, ou encore *les poissons blancs*.

---

### III. Les recettes du blog

Retrouvez les différentes recettes du blog pour vous inspirer dans votre cuisine :

- [Clafoutis de fèves à la menthe](#)
- [Fèves sautées au chorizo](#)
- [Couscous aux fèves et courgettes](#)
- [Salade de petits pois, fèves, pomme de terre, menthe](#)



Couscous aux fèves et courgette



© Au Fil du Thym

Fèves sautées au chorizo



© Au Fil du Thym

Clafoutis fèves menthe

---

Sources de l'article :

- [wikipédia : fèves](#)

---

## **Tarte aux fraises, chantilly armagnac**

Bonjour à toutes et tous,

Le mois de mai voit l'arrivée des fraises , mais aussi de la fête des mères. Fête des mères et fêtes des pères sont des évènements ou l'on essaye toujours de faire « quelque chose » , au moins au dessert, histoire de marquer le coup.

---

## **Balade dans les Jardins de Coursiana (La Romieu, Gers)**

Bonjour à toutes et tous,

C'est avec grand plaisir que je vous invite pour une balade fleurie, à la découverte d'un jardin remarquable du Gers : les jardins de Coursiana.