

# Couscous aux légumes d'automne

Bonjour à toutes et tous,

Je vous retrouve ce matin pour un joli plat d'automne coloré. Alors que le froid s'installe, il saura tout à fait réconforter.

Pour l'anecdote, autant le couscous est un plat très prisé par mes gourmands et en France, autant personnellement je n'ai jamais apprécié. Je leur laisse tout le plaisir d'en acheter sur un des marchés puis se régaler, et n'ai jamais vraiment cherché à apprendre la(les) recette(s). Néanmoins, j'apprécie beaucoup la semoule de couscous qui a le gros avantage de se préparer en 2 minutes et de permettre de composer de généreuses assiettes veggies comme former un accompagnement pour mes gourmands. C'est donc un peu par hasard qu'est venue cette recette.

A la base, j'avais envie de légumes d'automne ([butternut](#), [carottes](#)..) mijotés avec quelques épices et ne savait pas comment les accompagner. La [semoule de couscous](#) fut toute désignée et quelques pois chiches cuits au réfrigérateur virent agrémenter l'assiette. Commentaire de mes gourmands : « *Il est joli ton couscous de légumes !* »' (euh ?). L'assiette-couscous c'est révélée assurément délicieuse : Des légumes fondants relevés par un jus sucré-épicé. Du croquant avec les pois, de la semoule bien réconfortante. Et le tout qui se marie très très bien. Validé, adopté, j'en ai re-préparé peu après et mêmes mes plus-si-petits gourmands ont adoré.

Me projetant à en re-préparer, je voulais partager la recette de ce couscous légumes automne avec vous. J'espère que cela vous plaira ou inspirera pour faire votre propre version.

Bonne journée !



- COUSCOUS D'AUTOMNNE -  
VÉGÉTARIEN





## Couscous aux légumes d'automne



Une recette de couscous légumes d'automne (végétarien) facile à préparer et délicieux. Une parfaite recette d'automne, gourmande et réconfortante.

**Saison de la recette : Octobre à Février**

### **Pour 4 personnes**

- 3 carottes
- 2 échalotes
- 1/2 courge butternut
- 1 pomme
- 1 échalote
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 clou de girofle
- 1 cuillère à café de curcuma moulu
- 2 verres de semoule
- 300 g de pois chiches cuits (ou 1 boîte de 400g cuits)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivrez

## **Etape 1 : Préparation de la garniture.**

1. Lavez tous les légumes. Epluchez les carottes et coupez en rondelles larges. Epluchez la courge, retirez les graines puis détaillez en gros cubes. Épluchez l'échalotte et émincez la. Coupez la pomme en deux, retirez le trognon, et coupez en 6 ou 2.
2. Dans une grande casserole, disposez les légumes, les épices, un verre d'eau puis portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter à feu moyen jusqu'à ce que tous les légumes soient fondants (30 minutes environ ). N'hésitez pas à remuer de temps en temps et vérifiez qu'il y a toujours du jus dans la casserole
3. Lors qu'il reste une dizaine de minutes, ajoutez les pois chiches.
4. Lorsque les légumes sont fondants, salez, poivrez à convenance et réservez au chaud.

## **Etape 2 : Service**

1. – Dans un saladier, placez deux verre de semoule à couscous et 4 à 5 verres d'eau bouillante. Couvrez d'une assiette et laissez gonfler 5 minutes. A l'issue de ce temps, ajoutez l'huile et égrenez.
2. Pour servir, soit vous ramenez tout à table et chacun se sers à convenance. Soit vous disposez dans un plat de service.
3. Servez le tout chaud
  - *A l'avance* : La garniture de légume (comme les pois chiches cuits) se préparent aisément 24 à 48H à l'avance. Seule la semoule est à faire au dernier moment.
  - Si vous appréciez les plats très en sucré-salé, vous pouvez ajoutez des raisins secs, abricots ou figues

sèches.

- Si vous souhaitez transformer ce couscous en version flexitarienne, je vous suggère de cuisiner du poulet.



Couscous légumes automne

## Découvrez aussi

D'autres idées de plats d'automne veggie:

- [Lasagnes au potimarron et romanesco](#)
- [Haricots tarbais, carottes, sauge](#)
- [Chou chinois sauté au tofu fumé](#)



Chou chinois sauté au tofu fumé et noisettes

---

---

## Le sentier de Bonas (Haute Loire)

Bonjour à toutes et tous,

Avant que nous ne basculions dans l'hiver (ou du moins des températures s'en rapprochant) j'aimerais vous emmener une dernière fois en randonnée voir les couleurs de l'automne. Pour cela, nous allons remonter un peu dans le temps, quitter le Gers et retourner en Haute Loire. ☐

Lors de nos quelques jours de vacances/obligations familiales en Haute Loire, le temps n'a pas été tout le temps maussade [comme au Mézenc](#) et nous avons eu la chance d'une ou deux matinées ensoleillée. L'occasion était alors trop belle pour ne pas arpenter un des chemins de randonnée incontournable sur Sud Haute Loire : Le sentier de Bonas ou Pic de Lizieux. Cette randonnée facile promettait chemins forestiers et une jolie grimpette sur un célèbres promontoires. La balade fut à la hauteur de sa réputation entre les couleurs d'automne et les paysages à perte de vue.

Je voulais donc vous emmener avec moi refaire cette randonnée. Pour l'anecdote, j'avais déjà posté [les photos de la randonnée lors de sa réalisation en 2017](#), vous pourrez vous que la qualité des photos à monté en 7 ans ☐

Bonne journée !

---

Pour ne pas bloquer ma famille la journée, je pars très tôt (avec le chien :p ) en espérant être rentrée vers 11H. Le lever de soleil sur les monts du Sud Haute Loire accompagne notre arrivée au point de départ de la randonnée.





© Au Fil du Thym

Lorsque l'on démarre officiellement la randonnée, le chemin pierreux est encore dans l'ombre.



© Au Fil du Thym

Mais bien vite nous arrivons sur la petite avancée de terre



orientée vers le sud où se situe le connu *menhir de Montbusat*



D'ici l'horizon vers le sud est entièrement dégagé. Cela laisse apprécier la grandeur des paysages colorés par l'automne : Au loin, dans les Monts, le fameux Mézenc que nous avons tenté de grimper. Entre, les plaines faites de champs et de pâtures pour les *fins-gras du Mézenc*.





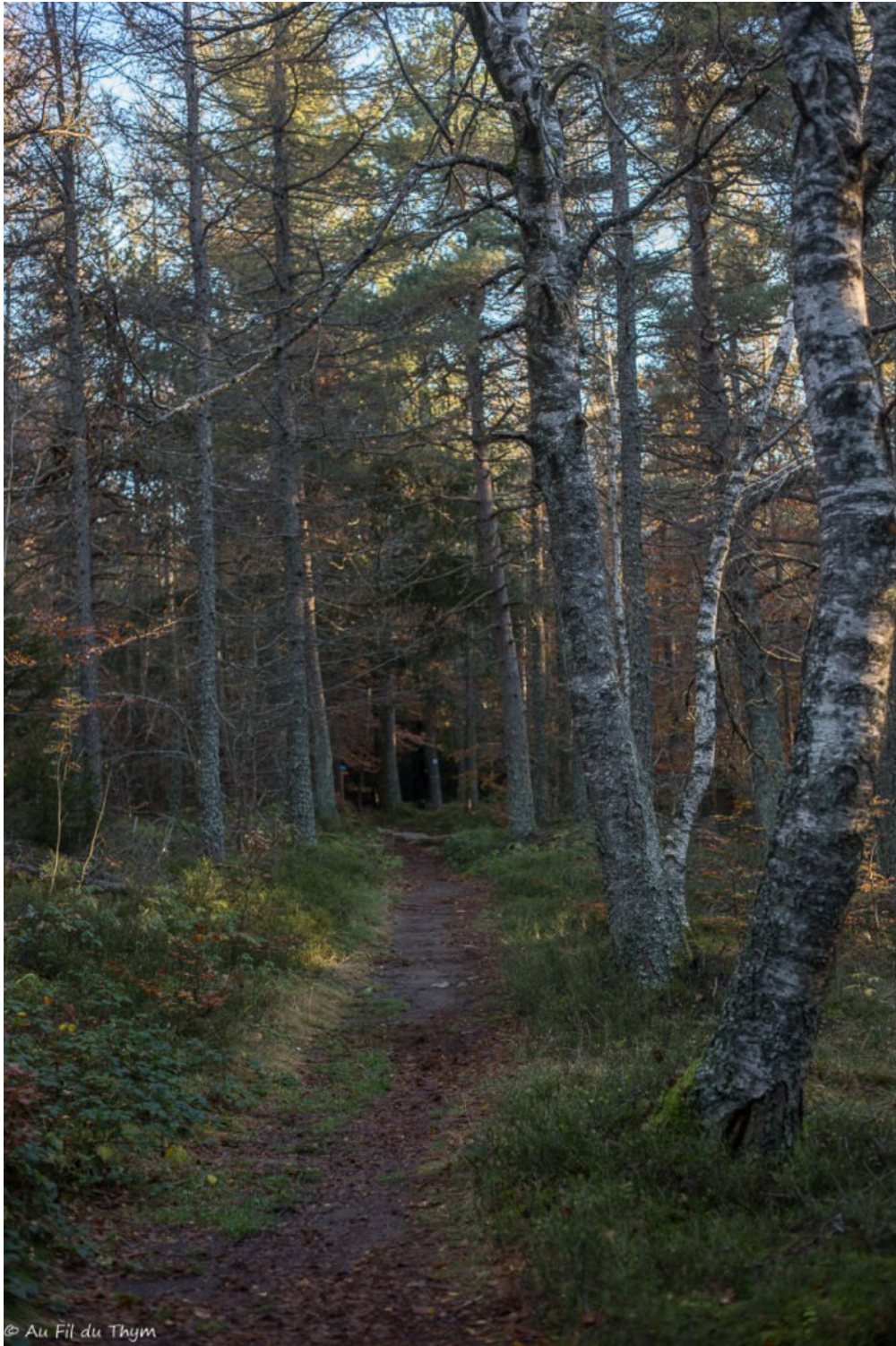
© Au Fil du Thym

Nous démarrons la randonnée par de petits chemins qui s'enfoncent bien vite dans les forêts colorées.



Les contrastes ombre/lumière du matin font changer d'ambiance à chaque pas...





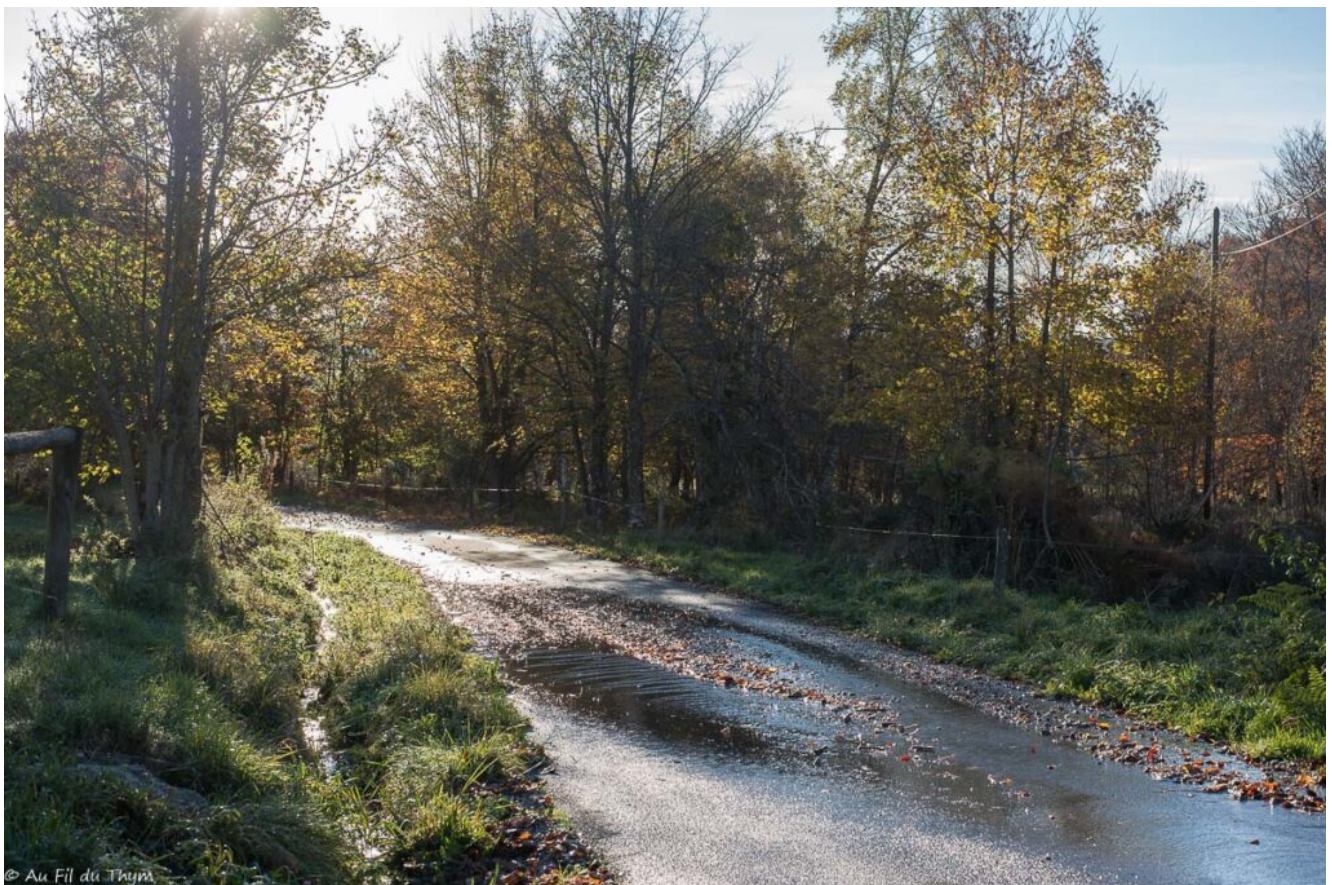
© Au Fil du Thym

Alors que nous arrivons sur le flanc est, la forêt ne tarde pas à se transformer en hêtraie aux couleurs dorées. J'ai toujours été émerveillée par la beauté des arbres quand ils adoptent leur manteau d'automne. On se sent toujours privilégié d'être là, à ce moment si court de l'année où les arbres sont faits d'or et de lumière...





Nous redescendons vers la route qui contourne le pic. Celle-ci est encore inondée des larges pluies d'il y a quelques jours.



Ce matin, nous ne sommes pas seuls sur les routes ☐





Après plus d'un quart d'heure sur la route, nous retournons sur des chemins de terre. Notre chienne ne cesse de courir pour découvrir les lieux. Il y a tant de nouvelles senteurs, de nouvelles formes...





Au dessus du muret à gauche donne un aperçu du fameux pic de Lizieux et de ses pentes de pierre.



Nous continuons en forêt, commençons à remonter avant de



tomber sur le panneaux qui marque le début de l'ultime et difficile dernière montée. Aller, un dernier effort.



Pour moi, les bordures de chemin prennent des airs féériques entre le doré des hêtres et la douceur des mousses. Avec un peu d'imagination, on pourrait largement s'inventer des personnages habitants dans la forêt et des histoires sans fin..





Alors que nous grimpons, la forêt laisse progressivement place aux pierres



Jusqu'à ce que les pierres prennent quasi entière possession

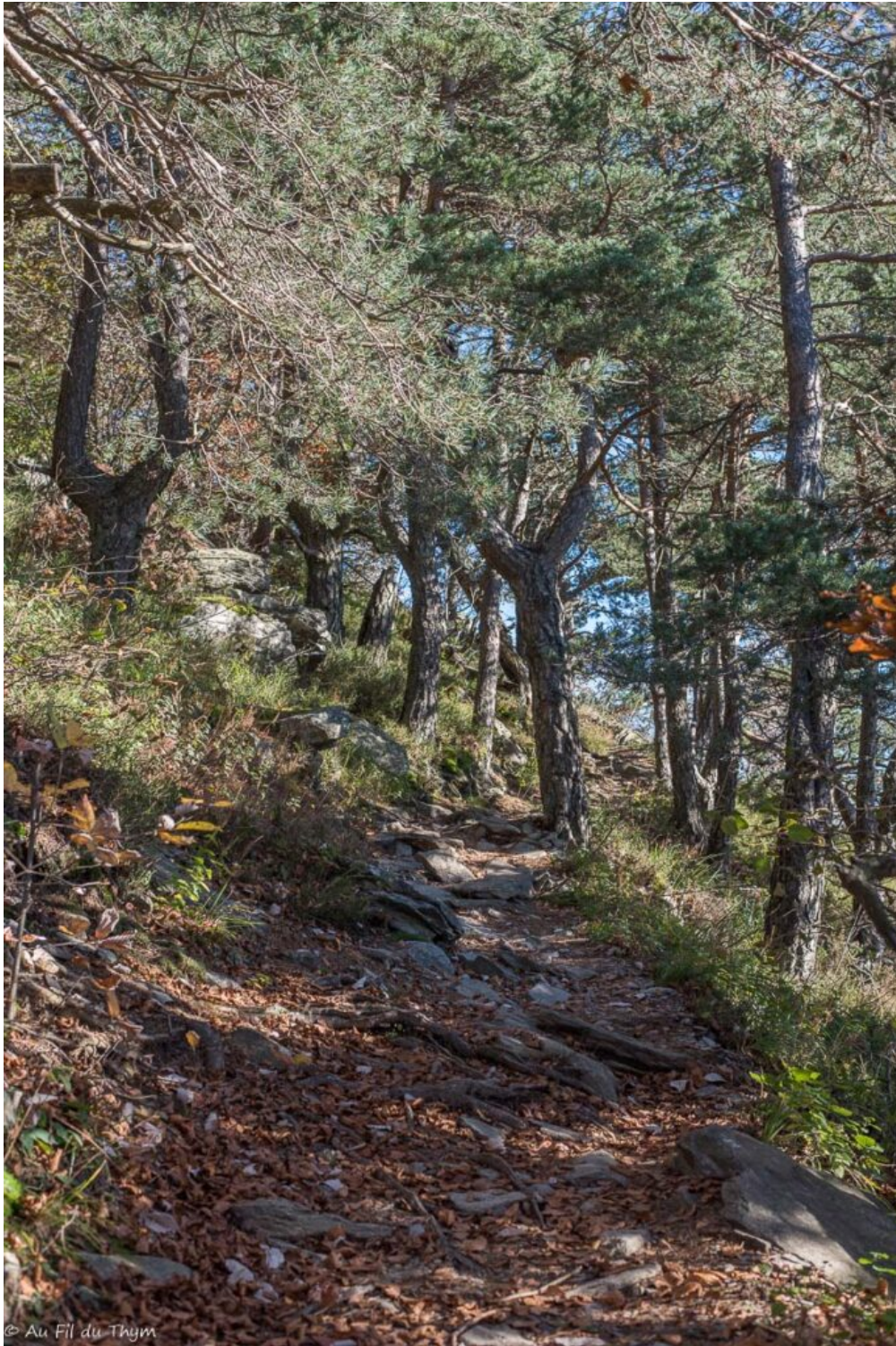


des lieux



Dernière portion de montée. Je me souris en me souvenant qu'il y a 7 ans, j'avais pris la même photographie ici.





Au fur et à mesure que nous grimons, le paysage se dévoile..





Et nous voici au pied du tout dernier monticule rocheux, que nous avons aperçu en bas.



D'ici, le point de vue sur le Sud Haut Loire / début d'Ardèche

est stupéfiant.



Nous terminons la montée et arrivons au point culminant des lieux, où se situe deux tables d'orientation gravées.





© Au Fil du Thym

D'ici nous avons un point de à 360° sur le sud Haute Loire, côté Nord avec les différents *sucs* proches de la commune d'Araules...



© Au Fil du Thym

Côté Sud avec les monts d'Ardèche..

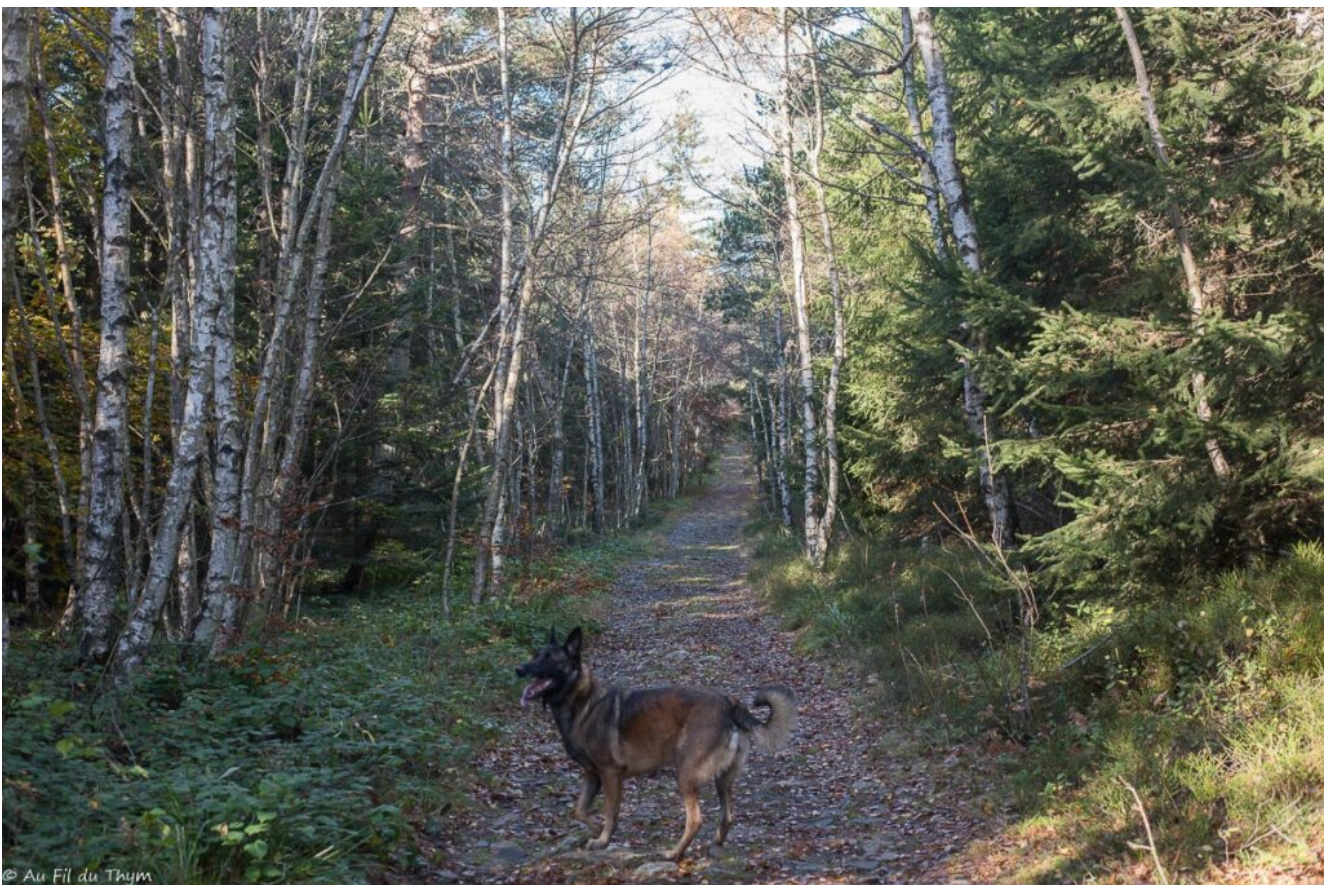


On se pose un peu, puis il s'agit de redescendre. Le petit chemin s'étend entre les pierres. Tout en marchant, j'admire les couleurs de l'automne portés par les arbres, les noisetiers et les bruyères





Le chemin fini par retourner en forêt et rejoint des sentiers plus aménagés



Nous terminons la randonnée sur du faux plat, entre les hêtres



dorées, les sapins verts, les bouleaux aux troncs blancs. J'observe en passant quelques champignons, les dernières fleurs de la saison.. puis nous arrivons au parking. La randonnée est terminée mais nous avons plein de belles images dans la mémoire.



En espérant que cette randonnée sur le sentier de Bonas vous a plu, je vous souhaite un belle journée !

---

### Plus d'informations :

- la randonnée correspond au PR360 le sentier de Bonas. Vous pouvez trouver la trace sur ce site [PR639 Le sentier de Bonas | Auvergne Destination](#)
- La randonnée n'est pas très difficile, seul la phase de monté au pic lui même peut être compliquée. Si vous avec des personnes à mobilité réduite, vous pouvez faire le tour du pic par les sentiers de forêt.

---

# Clafoutis de coings

Bonjour à toutes et tous,

C'est une excellente gourmandise de saison que j'aimerais partager avec vous ce week-end. Si vous avez un cognassier dans votre jardin ou adorez les [coings](#), sans doute allez vous apprécier cette recette.

Dans le Gers, les chemins de campagne sont souvent balisés de cognassiers. Ces arbres ont très longtemps été utilisés pour marquer les coins des terrains gascons, et il n'est clairement par rare de retrouver ces balises. Mais autant le cognassier est fréquent, autant il émerveille au printemps par la quantité de fleurs, autant la cueillette est maigre car les fruits pourrissent souvent sur l'arbre avant même la récolte. Alors pour se régaler avec ce fruit, il faut avoir le coup de chance de trouver un (vrai) producteur. La chance m'a sourit il y a peu car j'ai trouvé quelques beaux coings, permettant d'envisager les fameux coings au sirop et un autre dessert.

Pour un dessert savoureux avec les coings, je n'ai pas cherché longtemps car j'ai aperçu sur divers site de cuisine l'idée du clafoutis de coings. Idée empruntée, je l'ai cuisine avec une pâte à clafoutis maison, basée sur de la maïzena (plus légère en texture) et parfumée avec un peu d'eau de vie de prune. Le résultat c'est révélé excellent : coings fondants et parfumés, pâte à clafoutis moelleuse, ensemble qui se déguste sans mal. Il n'en est pas resté une lichette.

Espérant itérer ce clafoutis de coings au plus vite, je voulais partager la recette avec vous. J'espère que cela vous plaira. Bon week-end !



- CLAFOUTIS DE COINGS -



## Clafoutis de coings



Une recette de clafoutis de coings, un dessert d'automne parfumé, facile à préparer et très parfumée. Un classique à itérer.

**Saison de la recette : Octobre – Décembre**

**Pour 4 à 6 personnes**

- 2 coings
- 2 étoiles de badiane
- 2 oeufs (gros)
- 250 ml de lait
- 100 ml de crème
- 100 g de sucre
- 60 g de maïzena
- 1 cuillère à soupe d'eau de vie de poire ((cf.1))
- beurre (pour le moule)

1. Lavez les coings, coupez les en quatre puis épluchez les, retirez le trognon, et découpez les en gros morceaux de 3-4cm d'épaisseur.
2. Faites cuire les coings dans de l'eau bouillante avec les étoiles de badiane pendant une dizaine de minutes.

Égouttez et réservez.

3. Beurrez le moule à clafoutis puis déposez les morceaux de coings "autant que vous pouvez rentrer". (cf 2.)
  4. Lorsque les coings sont cuits, versez le lait et la crème dans une casserole, puis portez à ébullition. Retirez du feu et réservez.
  5. Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre. Ajoutez l'alcool, la maïzena puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte épaisse mais à peu près homogène.
  6. Délayez progressivement avec le mélange lait et crème tiédi, sans trop fouetter, jusqu'à obtenir une pâte à clafoutis homogène.
  7. Versez la pâte à clafoutis sur les coings.
  8. Enfournez à 180° pour 40-45 minutes environ. Le clafoutis est prêt quand il est doré.
- (1) L'eau de vie de poire est facultative même si elle apporte beaucoup de saveur. Vous pouvez remplacer par de l'eau de vie de prune, ou à préférence, ne pas mettre d'alcool.
  - (2) Selon la taille de vos coings et de votre moule, il est possible que quelques morceaux de coings restent. Vous pouvez les conserver 48h au frais et les servir en dessert.

Dessert, Fruits  
Française  
clafoutis de coings

---



## Découvrez aussi :

D'autres idées de desserts de saison :

- [Coings en crumble de sarrasin](#)
- [Gâteau fondant aux noix](#)
- [Tatin de kaki](#)





Gâteau fondant aux noix

---

## Le temps des champignons

Bonjour à toutes et tous,

Lors de nos quelques jours de vacances/obligations familiales en Haute Loire, j'ai pu prendre des moments (très matinaux) pour explorer certains coins sauvages du département. Territoire de moyenne montagne, la Haute Loire est aussi un territoire de forêts anciennes, faites de hauts épicéas et hêtres colorés. Sous ces houppiers, c'est développé un foisonnant écosystème forestier où les pluies ont vite fait de réveiller les champignons.

Lors de ces quelques jours, les nombreuses pluies aidant, ces

forêts étaient une véritable pouponnière de champignons d'automne. Si les senteurs étaient prenantes, la diversité des formes, des couleurs avait de quoi amuser tout botaniste amateur.

A défaut de pouvoir vous emmener en véritable *balade botanique* (je ne suis pas compétente sur les champignons ☐ ), je voulais partager avec vous quelques jolies photos illustrant cette biodiversité. J'espère que cela vous plaira ☐

---

Partons dans une forêt claire, où les houppiers des épicéas protègent des clairières mousseuses et emplies de myrtilliers et bruyères. L'arrivée de l'automne a teinté le vert franc de notes de jaunes et ocres.



© Au Fil du Thym

Il ne faut pas longtemps pour repérer de petites familles de champignons (des **Pholiotés changeantes?**) se dresser sur les souches :





Entre les mousses, des chapeaux blancs (des **Clitocybe nébuleux** ?) se dressent



© Au Fil du Thym

Je pense avoir loupé l'occasion de récupérer quelques chanterelles ☐





Les champignons n'ont pas tous la forme que l'on connaît avec un pied droit et un chapeau. Les **clavaires** (rugueuse ?) prennent des formes ramifiées grimpant vers le ciel.



Et sur les troncs les **calocères visqueuses** forment d'amusantes structures évoquant le corail ..





Dans les étonnantes couleurs que nous pouvons observer, ces ***Laccaires améthystes*** affichent un joli violet :



Et parfois, sur les bords des chemins ou dans les endroits aménagés, nous pouvons trouver différents immeuble d'habitations sur les anciennes souches, façon gratte-ciel



(avec des **Trametes versicolor** ?):



Ou façon barres d'immeubles design avec balcons intégrés ☐  
(**Hypholoma fasciculare?**)





---

Autre matin, autre ambiance. les brumes d'automne ont envahi la forêt. Nous sommes dans une zone peuplée majoritairement de conifères, où d'autres espèces de champignons peuplent l'humus.





Sur les zones mousseuses, des familles à chapeau plat s'installent et cherchent le soleil



Nous retrouvons quelques ***laccaires améthystes*** et leur étonnant



violet



Sous les conifères se sont plutôt des chapeaux rouges qui se dégagent (**russules** ?) des épines pointent vers le ciel.







La forêt de conifères reste le terrain favori de certains champignons comme les **Coprinellus micaceus** (?) (à gauche) et les **amanites tue mouche** (à droite). Ces dernières sont aisément reconnaissables à leur chapeau rouge à pois.











En espérant que cette petite balade dans le monde des champignons vous a plu, je vous souhaite une belle soirée !

---

## Menus de saison – Novembre

Un billet de recettes de saison pour agrémenter les menus novembre. Des recettes faciles, variées pour ne pas être à court d'idées.

---

## Pancakes à la courge

Bonjour à toutes et tous,

Alors que la saison des courges est bien démarrée et que certains (plus-si)petits gourmands ont repéré qu'Halloween est demain, je vous propose une amusante recette de courge. Elle pourrait régaler ces mêmes gourmands. ☐

Comme vous l'avez peut être lu sur le billet [du DIY toiles d'araignées](#), cette année, le plus grand a pris Halloween comme un prétexte pour organiser une soirée à se faire peur avec ses copains, en allant camper dans le (très grand jardin). Vu les températures, j'ai un gros doute sur le fait que la nuit entière se passe dehors et m'attends à voir débarquer à la maison à 22H+ un troupeau de (pré-)adolescents frigorifiés et avec la fringale de leur vie. Et oui, le grand air cela creuse.

Ce troupeau allant très certainement me retourner la cuisine, il me semble judicieux de prendre les devants et pré-préparer

un (grand) « quelque chose ». J'ai cherché sur le net une idée dans l'ambiance d'Halloween, acceptable par des pré-ado, avant de tomber sur le concept de **pancakes à la courge**. Simple, efficace, et qui « *ne fait pas bébé.*»

J'ai crash testé l'idée auprès de mes gourmands pas plus tard qu'hier, idée qui a connu son succès. Pancakes colorés, moelleux, avec un petit gout de courge et tartinables à foison. J'ai fait jurer au plus grand de ne rien annoncer à ces copains, que la surprise soit entière. En attendant – et en urgence – je voulais partager l'idée avec vous. Que cela soit pour Halloween, pour un petit déjeuner de vacances, ou tout autre occasion, c'est une recette bon-plan à connaître. j'espère que cela vous plaira ☐ Bonne journée !





- PANCAKES À LA COURGE -





## Pancakes à la courge



Une recette de pancakes courge faciles à réaliser, moelleux et savoureux. Une excellente recette pour les petit déjeuner d'automne

Saison de la recette : Octobre à Mars

- 150 g de farine
- 200 g de courge ((chair de courge, sans peau et graines))
- 25 g de sucre
- 1 oeuf
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 100 ml de lait
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- huile pour la cuisson

1. Faites cuire la courge à la vapeur puis réduisez la en purée.
2. Disposez la farine, sucre, levure, sel dans un saladier.
3. Ajoutez l'œuf, la purée de courge, l'huile et mélangez bien pour homogénéiser.

4. Incorporez progressivement le lait en fouettant mieux de manière à éviter les grumeaux.
5. Faites chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée. Pour cuire les pancakes : disposez une grosse cuillère à soupe de pâte, étalez légèrement, laissez cuire jusqu'à ce que des bulles se forment au dessus, retournez et terminez la cuisson 1 minute. Itérez jusqu'à épuisement de la pâte.
6. Servez ces pancakes tièdes ou à température ambiante
  - Sur la courge : tout type de courge peut fonctionner dans cette recette.
  - Selon le type de courge que vous utilisez, la pâte à pancakes pourra être un peu épaisse. N'hésitez pas à augmenter la quantité de lait au besoin.
  - Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter des raisins secs ou des pépites de chocolat.

Brunch, Petit déjeuner  
Française  
pancakes courge

---





Pancakes à la courge

---

# Le Mont Mézenc dans les nuages

Bonjour à toutes et tous,

Le hasard des événements familiaux fait que nous passons ces vacances d'automne dans le sud de la Haute Loire. Entre deux obligations (voire deux averses..), quelques créneaux de libres se détachent, nous laissant un peu de temps pour explorer les lieux. Avec le plus grand des plus si petits gourmands, nous avons notamment repéré qu'il y avait une jolie randonnée à faire : le *Mont Mézenc*, le plus haut sommet à la frontière Haute Loire – Ardèche (environ 1730m).

Nous avons décidé d'y aller un matin, mais (malgré une météo dite favorable..) arrivés au parking nous avons trouvé une montagne dans les nuages, aucune visibilité attendue au sommet... J'ai hésité à faire demi tour (ndlr : la montagne en plein nuage est rarement prudent..) mais le grand m'a sorti tout sourire « *C'est trop stylé ! Ca fait genre Halloween dans la real life ! je pourrais le raconter aux potos lors de la soirée Halloween !?* ». J'avais vu sur les guides touristique que le chemin était bien aménagé, allons, tentons. Franchement, on a eu quelques frayeurs sur le chemin avec les nuages sombres, on est rentrés trempés avec la pluie... mais on s'est bien amusés et même sous les nuages, le chemin était joli.

Alors qu'Halloween arrive, j'avais envie de partager avec vous cette expérience de randonnée au Mézenc dans les nuages. Je vous conseillerais néanmoins de la faire un jour de beau temps profiter de la vue. ☐

---

Nous partons en tout début de matinée et nous garons au parking de la croix de Peccata. Dès le parking, nous voyons les nuages s'accrocher aux sommet des arbres.





Le chemin s'enfonce dans la forêt. Avec l'automne, l'ONF a lancé une série de coupes pour entretenir la forêt et installé des panneaux pour expliquer le processus. Mais dans cette ambiance sombre, difficile de ne pas avoir une sensation sinistre.



Nous montons sur le chemin, progressons vers les nuages. Les sommets des sapins s'effacent.





Avant d'entrer clairement dedans. Le grand gourmand s'amuse « Arg, ca pète ». Notre chienne est comme lui et trotte joyusement sur le chemin



Nous continuos à grimper. Les nuages s'effacent un court moment et reviennent. Malgré la brume, le chemin reste facile à suivre, y compris à 4 pattes.





Nous arrivons à l'embranchement vers le Mont Mézenc.  
Continuons de monter.



Retourner dans les nuages..



Sur les côté, les « cadavres » des gentianes jaunes ornent le chemin. Il ne faut qu'un peu d'imagination pour leur donner une connotation sinistre et inventer tout un tas de significations macabres.





Mais je dois avouer que même sous la brume, le spectacle de la végétation vaut le détour. Vert vif des sapins, bruyères qui portent des couleurs ocres-pourpres, gris clair des roches. La palette est typique de l'automne. Un moment j'imagine cela en été ou début d'automne quand les bruyères sont en fleurs. Que cela doit être joli...



Nous continuons de grimper et arrivons presque au sommet. L'ambiance devient purée de pois. Le vent et la pluie se mettent à souffler. Les rares randonneurs juste devant nous s'effacent.





Nous terminons les derniers deux cent mètres de montée pour arriver au sommet. Nous sommes en plein nuages, sous le gris, la pluie, le vent... et ne voyons rien à 10 mètres. Je ne suis pas rassurée. « *Je connais des bros qui seraient en PLS !* » commente le plus grand. On rit un moment mais on ne s'attarde pas. Juste le temps d'immortaliser la montée.



En redescendant du sommet, mon regard d'amateur de botanique capte quand même les dernières fleurs d'automne : pensée jaune (*Viola lutea*), Bruyère cendrée...











Nous redescendons dans les nuages. La chienne n'est toujours pas dérangée par l'ambiance et cherche à continuer la balade.



Pour le retour au parking, nous prenons le chemin alternatif par la croix de Boutières. Ce circuit permet de faire une boucle et de varier en passant par la forêt du Mézenc. Sous les nuages, cette forêt de sapins prends des couleurs bien sombres. Le plus grand est aux anges dans cette ambiance.



Le chemin large se poursuit longuement dans la forêt. Avec un peu d'imagination, on pourrait vite imaginer passer dans la Forêt Noire des Terres du Milieu et voire les elfes sylvestres débarquer. ☐











Pour rester dans l'ambiance d'Halloween, cette forêt regorge de champignons par forcément amicaux...



Après une bonne demi heure de descente, nous arrivons croix de

Boutières. Retrouver la lumière est appréciable.



En quittant la forêt, nous tombons nez à nez avec un paysage presque ensoleillé. Les pentes situées en dessous de 1600m sont dégagées. De quoi donner un court aperçu des paysages dans lesquels nous nous baladons mais sans les voir. « Faudra revenir un jour de beau temps » dis-je. Le plus grand acquiesce.





La randonnée se poursuit en bord de prairie où les herbes jaunies s'étalent et se colorent parfois de quelques dernières fleurs d'automne. J'aurais aimé profiter du spectacle mais randonnée nous fait remonter sur les pentes et en altitude. Nous retrouvons assez vite les nuages.



Avant de terminer sur des larges chemins en bord de forêt et encore dans les nuages..



Nous retournons au parking bien mouillés, mais néanmoins



contents de l'expérience. Cela fera effectivement des choses à raconter cet hiver... et sur le blog ☐

En espérant que ce partage de randonnée au Mont Mézenc dans les nuages vous a plu, je vous souhaite une belle journée!

---

### **Plus d'informations :**

- Il existe plusieurs randonnées à faire au/autour du mont Mézenc. Nous avons suivi [le parcours proposé sur visorando \(lien avec trace GPS\)](#) qui avait le mérite de ne pas être trop long tout en permettant de faire une boucle.
  - L'ascension n'est pas compliquée, mais prévoyez quand même baskets ou chaussures de randonnée basses.
- 

## **Patidou rôti et pois chiches (au four)**

Bonjour à toutes et tous,

Seriez vous preneur d'un bon plan cuisine de saison et qui change. Cette idée peut peut être vous plaire.

Pour l'anecdote, dans mon potager, j'ai quelques difficultés à faire pousser les courges d'automne (i.e potimarron, potiron..). De un le sol du potager n'est pas encore suffisamment riche en nutriments, de deux ces plantes n'ont que peut apprécié les précédents été caniculaires. Alors tous les ans je teste différentes variétés de courge pour tenter de trouver lesquelles seront les plus sobres en eau. C'est ainsi

que j'ai trouvé que le patidou, plante formant des petites courges jaunes-orangées a toutes ces qualités. Moins gourmands, plus compacte, plus tolérante au soleil du midi toulousain, elle se plaît bien au potager. Et cette année, avec le foisonnement de la pluie, autant vous dire que cela a été la fiesta des patidou tout l'été. Je me retrouve, pour ma plus grande satisfaction avec plein de patidou.

Bref, à bonne récolte, nécessité d'une bonne recette. Il existe déjà deux recettes sur le blog ([par ici](#)) que j'itère volontiers, mais une recette de patidou rôtie aperçue dans un saveur magazine m'a fait de l'oeil. La courge rôtie est sans doute un de nos plats préférés, pas vous ? Pour en faire un plat complet, il suffit d'opter sur l'astuce de flemmard suprêmes : ajouter des pois chiches à rôtir également dans le four. C'est du tout en un, ultra facile à préparer, et avec une sauce yaourt, vous avez un repas végétarien savoureux. Mes gourmands (du moins les plus-si-petits) apprécient beaucoup car c'est un plat qui peut se manger avec les mains.

Alors que l'automne avance et invite aux recettes réconfortantes, je voulais partager l'idée de ce patidou rôti et pois chiches avec vous. J'espère que cela vous inspirera. Bonne journée !





- PATIDOU & POIS CHICHES -  
RÔTIS AU FOUR





Patidou rôti et pois chiches rôtis au four

# Patidou et pois chiches rôtis au four



Une recette de patidou rôtis et pois chiches au four, très facile à préparer, savoureuse et délicieusement automnale. Un bon plan à connaître !

Saison de la recette : Septembre – Décembre

- 4 patidous (1)
- 4 échalotes
- 150 g de pois chiches non cuits (ou 2 boites de 400g cuits)
- 2x2 cuillérées à soupe d'herbes de Provence
- 4x2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

## Préparez les pois chiches à l'avance

1. Faites tremper les pois chiches 1 nuit dans de l'eau.
2. Cuisez les pois chiches pendant 45 minutes dans de l'eau bouillante.

## Préparation du plat

1. Lavez les patidous. Coupez les en deux (cf.2) et retirez les graines ainsi que la partie dure du pédoncule.

- Coupez les moitiés en 4.
2. Placez les morceaux de patidou sur une plaque de cuisson four, répartissez 4 cuillérées à soupe d'huile d'olive, 2 cuillère à soupe d'herbes de provence, sel, poivre et mélangez pour enrober.
  3. Enfournez pour 15 minutes à 180°C.
  4. Entre temps épluchez les échalotes, retirez les racines, puis découpez des rondelles épaisses.
  5. Mélangez les pois chiches avec 4 cuillées à soupe d'huile d'olive, 2 d'herbes de provence, sel, poivre
  6. Ajoutez les pois chiches et les échalotes sur la plaque de cuisson avec le patidou. Enfournez pour 20 minutes à 180°C.
  7. Le plat est prêt quand les patidous et pois chiches sont rôtis. Attention, la peau du patidou ne se mange pas.

- (1) La taille des patidou peut varier selon le producteur. Il faut compter environ 400 g par patidou soit 1.6 Kg de courge au totale(2) Les patidou ne sont pas
- forcément très facile à découper. Si vous n'y arrivez pas, plongez-les entier 5-8 minutes dans de l'eau bouillante, cela les attendrira.
- (3) Le temps de cuisson est indicatif et peut varier selon la taille de vos morceaux de patidou.
- *Variante* : vous pouvez remplacer l'assaisonnement aux herbes de provence par du curry, ou un mélange d'épice à votre goût.

Plat principal, Végétarien  
Française  
patidou rôti

---