DIY – Baume à l'ortie (anti-inflammatoire)

Bonjour à toutes et tous,

J'adore l'arrivée du printemps, et vous ? On voit les prairies verdir et être envahies de pâquerettes ou de véronique, les plantes à bulbes des jardins démarrer leur bal, les pruniers se parer de blanc. C'est une période de jolis spectacles à tout coin de chemins. Ce début du printemps marque aussi le démarrage de la *« chasse aux plantes »* pour les amateurs, que cela soit celles à découvrir ou celles à utiliser en cuisine ou en remèdes médicinaux. Les trouées de soleil sont d'autant d'occasion de partir arpenter les prairies en quête des indispensables de la saison.

Dans les indispensables se situe évidemment le **plantain lancéolé**, qui permet de préparer un efficace macérat ou baume anti-démangeaisons. Il y a aussi **l'ortie**, qui regorge de minéraux, de protéines et possède des principes anti-inflammatoires. On la cuisine, on peut l'utiliser en purin pour les jardins (les rosiers adorent) et on peut aussi préparer macérats et baumes à longue conservation.

Pour l'anecdote, ayant passé un hiver à faire des travaux de force dans le jardin, j'arrive en début de printemps avec des articulations bien fatiguées. L'idée de préparer un baume d'ortie aux propriété anti-inflammatoire me semblait donc très à propos. J'ai donc lancé un macérat d'ortie et laissé reposer 15J. Ensuite, j'ai pris la recette de ce site en simplifiant pour limiter les ingrédients. Côté résultat, je ne vais pas vous « vendre » ce baume comme un remède miracle, mais cela aide tout en restant naturel. Je ne regrette pas d'avoir tenté.

Alors que les orties sont toutes en train de grandir, je

voulais partager l’idée de ce baume ortie avec vous. J’espère que cela vous intéressera. Bonne journée !

- Baume à l'ortie -
(anti inflammatoire)
© Au Fil du Thym

Tutoriel : Baume à l’ortie

Saison : Mars – Septembre (idéal printemps)

Matériel

Pour le macérat

- Orties fraîches (feuilles voire tiges)
- Huile d’olive ou de tournesol

Pour le baume

- 50 ml de macérat d’ortie (filtré)
- 5g de cire d’abeille
- 1 cuillérée à café de poudre d’ortie
- 1 cuillérée à café d’argile verte
- 1 petit bocal (75 ml)

Réalisation

Étape 1 : Macérat d’ortie

- Cueillez vos orties en veillant à ne prendre que les feuilles ou les sommités. Laissez bien les racines en terre.
- Au besoin, rincez les et laissez sécher.
- Hachez grossièrement, placez dans un bocal et couvrez d’huile d’olive ou de tournesol.
- Placez dans un sachet kraft et laissez mariner 15 à 1 mois

Étape 2 : La préparation du baume

- Filtrez le macérat et récupérez 50ml d’huile.
- Placez l’huile dans un bol avec la cire d’abeille. Faites fondre au bain marie, jusqu’à ce que la cire soit entièrement dissoute.
- Retirez du feu, ajoutez la poudre d’ortie, l’argile, mélangez bien pour homogénéisez.
- Continuez de remuer quelques minutes pendant que la préparation refroidi
- Versez dans un bocal en verre ébouillanté et laissez refroidir. N’oubliez pas d’étiqueter.

Utilisation : En baume localement. Cela peut gratouiller un peu à l’application mais cela passe vite.

Conservation : 1 an

Baume Ortie (anti-inflammatoire)

Rougail de poisson

Bonjour à toutes et tous,

Les giboulées de Mars donnent parfois des d'envies d'ailleurs. On se projette plusieurs semaines en avant dans les beaux jours printaniers. On s'imagine en week-end ou en vacances avec moins de grisaille que dans le quotidien. Alors j'aimerais partager avec vous une excellente recette « d'ailleurs » testée et validée il y a peu.

Si vous avez déjà regardé la cuisine des îles et en particulier de la Réunion, peut être avez vous déjà entendu parler du « **rougail saucisse** ». C'est un plat avec des saucisses coupées en morceaux mijotées dans une sauce composée d'oignons, de tomates, de piment et d'épices. Mes gourmands le connaissent et l'apprécie, même si j'en cuisine rarement. Il y a peu, en fouillant dans un ancien magazine Saveurs, je suis tombée sur une variante du **rougail au poisson**. Autant vous dire que je l'ai vite repérée puis insérée dans le planning de cuisine du week-end.

Côté réalisation, cette variante est aussi facile que l'original. Et rassurez-vous, pas d'ingrédients introuvable dans les magasins. Côté dégustation, elle a connu son succès. Une sauce « fondante » et légèrement épicée. Un poisson moelleux et parfumé. Le tout avec des saveurs qui changent du train-train de la cuisine métropolitaine. Mes gourmands ont adoré, validé le fait d'en remettre dans leurs assiettes.

J'avais donc envie de partager la recette de ce rougail poisson avec vous. J'espère que cela vous plaira. Bonne

journée □

- Rougail de poisson -
© Au Fil du Thym

Recette : Rougail poisson

Saison de la recette: Toute l’année (*)
Temps de préparation :20 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g de dos de lieu noir (cf. 1)
- 400g de concassée de tomates (cf. 3)
- 2 oignon
- 2 gousses d’ail
- 1 cuillérée à café de curcuma en poudre
- 1/2 cuillérée à café de gingembre en poudre
- 1 bonne pincée de piment
- jus d’un demi citron
- 1 cuillérée à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre
- Quelques pluches de persil

Réalisation.

- Épluchez et hachez ail et oignon. Concassez les tomates si elles sont fraîches. Lavez le persil et détachez les pluches.
- Dans une sauteuse ou une cocotte, faites chauffer l’huile d’olive puis faites revenir oignons et ail haché jusqu’à ce que les oignons soient translucides.
- Ajoutez les tomates concassées, les épices, le jus de citron, du poivre. Portez à feu doux, couvrez et laissez

mijoter au moins 20 minutes (cf. 2).

- Rincez le poisson puis coupez le en gros tronçons. Une fois que la sauce à mijoté (étape précédente), insérez les morceaux de poisson dans la sauce en les enfonçant légèrement. Laissez mijoter 10 à 15 minutes selon l'épaisseur du poisson.
- Salez, rectifiez l'assaisonnement de la sauce, répartissez les pluches de persil et servez aussitôt.

Servez ce rougail poisson accompagné de riz ou de légumes.

Astuces :

- (1) Le poisson doit vous permettre d'avoir des morceaux épais. Selon vos envies et le prix, choisissez du dos de lieu noir, de cabillaud ou encore de la lotte.
- (2) Durée minimale. Plus le mijotage sera long, mieux ce sera.
- (3) Utilisez des tomates fraiches uniquement en saison (i.e. juin à octobre), et des tomates concassées en conserve les autres mois
- *Accompagnement* : Riz, légumes ou pommes de terre vapeur.
- *A l'avance :* Si vous souhaitez préparer ce plat à l'avance, je vous conseille de préparer uniquement la sauce et de faire cuire le poisson au dernier moment. Une double cuisson du poisson (lors de la préparation et lors du réchauffage) risque de le sur-cuire. Vous pouvez néanmoins déguster ce plat dans les 24H après sa préparation.

Rougail poisson

Soda Bread

Bonjour à toutes et tous,

C’est une recette « à connaître » et venue d’Irlande que j’aimerais relayer ici, et avec l’approche de la Saint Patrick

La boulange est une des branches de la cuisine que j’ai du mal à explorer. Gérer une pâte levée et son côté aléatoire en fonction de la météo fait qu’il m’est assez difficile de m’organiser et donc d’insérer cela dans le flux d’activité des week-end. Alors ce n’est qu’avec parcimonie, les jours de grande motivation ou de vrai mauvais temps que je m’y confronte. Mais il y a peu, je crois avoir trouvé LA recette pour réussir du pain en toute saison.

Pour l'anecdote, un matin tôt, je traînais sur le site de recette de la BBC, en quête de recettes d'outre manche amusante à faire pour mes gourmands. La Saint Patrick approche et je pensais que leur sortir une recette associée à l'Irlande permettrait de changer. C'est alors que je suis tombée sur la(le**S)** recette(s) de **soda bread,** un pain sans levure. Il tire son nom « soda » nom de la boisson mais du bicarbonate de soude (« soda » en anglais). La recette basique (lien ici) (comme beaucoup de blogs français l'ayant testé) promettaient un pain moelleux dedans, croustillant dessus, et préparé en 15 minutes.

Toutes ces qualités m'a poussé à essayer. Et je confirme ces qualités. La préparation est enfantine (Il est plus dur de trouver où le lait fermenté est rangé dans votre magasin favori). Le résultat joli en visuel, moelleux dedans et croustillant dehors. Côté saveur, on ne sent très très légèrement le côté fermenté, ce qui ne dérangera personne. Pour dépanner si on a pas le temps d'aller chercher le pain où si on veut épater la galerie avec du main maison, c'est la recette parfaite. Je voulais donc relayer la recette du soda bread ici. J'espère que cela vous sera utile. Bonne journée !

- Soda Bread -
© Au Fil du Thym

Recette : Soda Bread

Saison de la recette : toute l’année
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

Pour 6 personnes :

- 500g de farine (ou un mélange 250g de farine de blé complète et 250g de farine de blé fine)
- 410 ml de lait fermenté
- 1/2 cuillérée à café de sel
- 1 cuillérée à café de bicarbonate alimentaire

Réalisation

- Dans un saladier ou sur le plan de travail, placez la farine, sel, bicarbonate . Mélangez.
- Incorporez progressivement le lait fermenté et pétrissez jusqu’à obtenir une pâte homogène.
- Formez une boule et placez-la sur une feuille de papier cuisson. Incisez (assez fortement) la pâte à l’aide d’un couteau à pain pour former un « X ».
- Enfournez à 200°C pour 45 à 55 minutes. Le soad bread doit être coloré.

Astuces :

- Pour obtenir un pain plus raffiné et sucré, vous pouvez

ajouter des raisins secs, 1 œuf, un peu de beurre.
- Pour le bicarbonate de soude, prenez bien du bicarbonate alimentaire
- *Conservation :* 2 à 3 jours dans la miche à pain.

Soda Bread entier

Balade Botanique : Arbres pressés

Bonjour à toutes et tous,

Mars est arrivé en annonçant le printemps météorologique. Et il est vrai que dans nos jardins, nous voyons tout se

réveiller : jacinthes et jonquilles sont sorties et les pâquerettes s'invitent sur la pelouse. Mais si nous regardons en hauteur, il semble que l'étage des arbres soit endormi. Endormi ? Non pas tous. Dans les campagnes et les jardins, parfois, nous pouvons voir des arbres pressés arborer déjà feuilles et fleurs. Seriez vous curieux de les (re) découvrir ? Si oui, venez !

---

*Dans le Gers, l'étage herbeux s'est déjà réveillé et égayé des ficaires (jaunes d'or) et des violette*s..

Pour notre balade botanique, démarrons sur une haie champêtre un jour gris de fin février. Les premiers signes de la fin d'hiver sont apportés par les **noisetiers** qui arborent leurs grands chatons. Si vous vous rapprochez d'eux, vous pouvez notamment voir une poudre orange sortir des écailles, voici le pollen.

A côté mais un peu plus bas, les **fusains d’europe** (ou bonnets de prêtre) sont déjà à faire gonfler les bourgeons et sortir les feuilles..

Comme chaque année aussi, dans les lieux bien exposés, les **prunelliers** sont les premiers à s’élancer dans le bal du printemps. Dès fin février, nous pouvons voir les boutons des futures fleurs s’agrandir..

Si je vous pose la question, a votre avis, entre la ronce et l'églantier, qui est le premier à sortir ses feuilles ? Sans doute me répondrez vous « la ronce » par sa volubilité printanière. Et bien non, ce sont **les églantiers sempervirens** des haies qui sont les premiers a ouvrir leurs bourgeons et déplier leurs feuilles découpées au joli vert printemps…

Ces fleurs là nous sont souvent bien invisibles et il faut savoir où les chercher. Cherchez les ormes champêtres, ceux installés depuis plusieurs années, dans un coin agréable et ensoleillé. Et vous pourrez les trouver : les jolies fleurs roses de **l’orme champêtre.** Auriez vous imaginez un rose si fluo dans un arbre ?

Je vous propose d’interrompre notre balade là pour la reprendre plus tard, lorsque le soleil est enfin sorti. Nous nous retrouvons sur un chemin exposé sud, où le printemps démarre évidemment plus tôt que sur les faces nord des collines. C’est ici que nous retrouvons les arbres les plus pressés du printemps : j’ai nommé les **cognassier.** Beaucoup ont déjà formé leurs premières feuilles au joli vert tendre; et d’ici 3-4 semaines, nous devrions voir leurs fleurs.

Pressés aussi, les **sureaux noirs** déploient déjà leurs grandes feuilles. Mais contrairement aux cognassiers qui résistent aisément au gel, les sureau auront vite fait de perdre des feuilles aux gelées.

Vous devez connaître **les gênets d’espagne ou Spartiers**, grands buissons aux branches vertes qui forment des nuages de fleurs jaunes fin printemps. On en voit parfois des nuées sur les bords d’autoroute dans le Sud. Ces arbustes robustes à la sécheresse nous semblent souvent dépourvus de feuilles. Ce n’est que sembler car ils sont dores et déjà en train de déployer leurs feuilles sur les discrets nœuds des branches.

Et nous terminerons la balade par deux arbres aux floraisons printanières spectaculaires. Le premier est le **frêne commun** qui forme des globules roses ressemblant à des fleurs avant de déployer des plumeaux de fleurs qui attirent vite les abeilles..

Et ce qui forme mon émerveillement des balades aux bords des rûs : les **saules marsaults « monsieur »** ont formé des chatons cylindriques à poils blancs qui semblent briller sous le soleil. Et si vous vous approchez d’eux, vous aurez vite fait d’entendre le bourdonnement des abeilles déjà à l’ouvrage dans ce restaurant de pollens à ciel ouvert.

© Au Fil du Temps

Pour l’anecdote, voici les fleurs du **saule marsault « madame**« , plus discrets car sans pollen (et anthères = « tiges » portant le pollen) et attendant gentiment que les abeilles transportent le pollen de Monsieur à Madame/

En espérant que cette balade botanique mars auprès des arbres pressés vous aura plu, amusé, donné envie de sortir voir les arbres, je vous souhaite un bon week-end !

Cake chorizo emmenthal oignon

Bonjour à toutes et tous,

À la maison, les préparations salées à déguster avec les doigts rencontrent toujours un franc succès. Qu'il s'agisse de bouchées apéritives, des tartes ou de **cakes salés**, ces mets s'invitent volontiers à notre table. Les cakes salés en particulier présentent l'atout de s'adaptent aisément aux saisons, en variant les ingrédients et les saveurs. En été par exemple, c'est un excellent met pour écluser les excédents de courgettes ni vu ni connu dans un cake bien frais. En hiver, avec de l'oignon et du fromage, on peut préparer un cake

savoureux et réconfortant.

La version que je vous propose aujourd’hui est la recette de cake favorite de l’hiver pour mes gourmands. Oignons caramélisés, chorizo, emmenthal forment le trio gagnant de la saison. Dans ce cake moelleux, on découvre le pep’s piquant du chorizo, le fondant des oignons, la touche de gourmandise du fromage. Pour un apéritif à plusieurs ou pour un mets batch-cooké pour la semaine, ce cake assure des sourires à table (ou table basse pour les apéritifs).

C’est donc avec un certain plaisir que je partage la recette de ce cake chorizo emmenthal oignon avec vous. J’espère qu’il régalera vous et vos convives autant que nous. Bonne journée !

- Cake Chorizo -
Emmenthal - Oignon
© Au Fil du Thym

Recette : Cake Chorizo Emmenthal Oignon

Saison de la recette : Automne et Hiver
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes :

- 2 gros oignons (ou 3 moyens)
- 120 g de chorizo
- 100 g d’emmenthal
- 3 œufs
- 180 ml de lait
- 150 g de farine
- 25 ml d’huile d’olive
- 1 cuillérée à café de levure chimique
- 1 à 2 cuillérées à soupe d’huile d’olive
- sel, poivre

Réalisation

- Epluchez et hachez les oignons. Faites chauffer une à deux cuillérée à soupe d’huile d’olive dans une poêle puis faites revenir les oignons jusqu’à ce qu’ils soient bien dorés (limite caramélisés.). Réservez.
- Coupez l’emmenthal et le chorizo en dés puis réservez.
- Dans un saladier, battez les œufs avec le lait.
- Ajoutez du sel, du poivre, et l’huile d’olive puis et

mélangez.

- Incorporez la farine et la levure puis homogénéiser la pâte.
- Ajoutez les dés d’emmenthal et de chorizo, les oignons hachés cuits , mélanges pour bien répartir les ingrédients.
- Huilez légèrement un moule à cake puis versez y la pâte.
- Enfournez pour 35 à 40minutes à 180°C. La pointe d’un couteau doit ressortir sans trace de pâte quand vous l’y enfoncez.

Dégustez ce cake chorizo emmenthal oignons çà température ambiante ou frais.

Astuces

- Conservation : 2 à 3 jours au réfrigérateur. Vous pouvez aussi le congeler découpé en parts, puis décongeler doucement au besoin.
- Variante : Remplacez l’emmenthal par du comté

Cake chorizo emmenthal oignon

Matin d’hiver

Bonjour à toutes et tous,

Dans le Gers, les matins froids de l’hiver sont en train de laisser la place aux après midi ensoleillées où les moins frileux font déjà tomber le pull. Le blé d’hiver profite bien des températures douces pour verdir et lancer sa pousse. Dans les jardins, nous voyons déjà les narcisses fleurir. Il y a comme un *peut être que* sur la fin de l’hiver…

Mais avant cette fin, que diriez vous de profiter une dernière fois de la magie blanche d’un matin d’hiver ? De ces moments où la nature gelée révèle tous ses détails ? De ces rayons de lumière qui font scintiller les prairies. Je voudrais vous

emmener au moins encore une fois dans ces moments rares et précieux. Si le cœur vous en dit, venez :).

Comme bien souvent, nous partons avant l'aube, dans les teintes grises de ces matins couverts de Février. Dans l'obscurité de la fin de nuit, les champs alternent entre obscurité et teintes lavées..

C'est souvent dans ces moments à l'orée du jour qu'il est intéressant de regarder le détails des plantes, comme ces majestueuses *cirses laineuses*, que l'hiver a fait courber (à gauche) et des fleurs sèches de *picride* (à droite). On ne pourra que remarquer la finesse des écailles entourant la fleur (=bractées) de cirse, ressortant bien avec leur liseré de givre

© Au Fil du Thym

© Au Fil du Thym

Je grimpe comme à mes habitudes sur le haut de la colline, voir les Pyrénées qui s'illuminent aux premiers rayons du soleil. Ce matin là, elles ressortent rougeoyantes. Verrions nous le célèbre et éphémère Alpenglow ?

Bien vite les rayons arrivent sur le haut des collines puis jusqu'à nous, les décors de la nature ressortent comme jamais avec leur liseré de givre: du jeune chêne qui a gardé ses feuilles aux feuilles naissantes des renoncules.

© Au Fil du Thym

© Au Fil du Thym

Je marche sur le haut de la colline en direction de mes prairies favorites et passe devant la rangée d’arbre que j’aime tant admirer à l’automne. En ce matin givré, la structure élaborée des branches se distingue dans le paysage givré. Et si vous remarquez bien, les Pyrénées si visibles au lever du jour s’effacent déjà.

En chemin, impossible de ne pas admirer les ronces sauvages, qui se prennent une note de raffinement et de scintillant

Nous arrivons enfin sur la prairie givrée et teintée de blanc.

C’est là qu’il faut avoir l’œil d’un enfant capable de s’émerveiller de tout… Des boutons de centaurée et de carotte sauvage

Des chardons-roland qui étendent leurs petites boules vers le ciel

De ces gaillets précoces qui osent défier l’hiver pour déjà grimper vers le ciel

© Au Fil du Thym

Ou encore de ces anciennes carottes sauvages figées par l’hiver, qui gardent des ombelles bien ouvertes et aujourd’hui décorées de blanc.

Mais je crois que dans cette prairie, celles que j’admire le plus sont les *carline sauvages*, fleurs de fin d’été qui sèchent et décorent l’hiver

© Au Fil du Thym

© Au Fil du Thym

Je terminerais cette balade dans les prairies givrées avec une de mes plus jolies photos et ces délicieuses carlines dans l’ambiance douce des matins de février…

En espérant que cette sortie un matin d’hiver pour admirer les petites beautés cachées vous a plu, je vous souhaite un bon week-end !

Oreilles d’âne

Bonjour à toutes et tous,

Même si la Chandeleur est passée, il est toujours de bon ton de se régaler avec des crêpes. Cette recette **d’oreilles d’âne** pourrait d’ailleurs vous apporter une délicieuse et amusante variante. :)

Vous vous dites sans doute : *« Mais que veut dire cette recette ? »* ou *« Mais d’où sort cette recette ? ».* L’**oreille d’âne**, c’est une recette traditionnelle du Champsaur-Valgaudemar, deux vallées du nord des Hautes-Alpes. C’est un gratin de crêpes et d’épinards à la béchamel, qui tire son nom de la forme de la feuille des épinards. Celle-ci devait être cueillie lorsqu’elle atteint la forme et la taille d’oreilles d’ânes. En étant franche, je n’en ai jamais vu de telles feuilles dans mon potager, mais c’est la légende.

Bref. On peut retrouver ce plat dans les restaurants de la région où en plat cuisiné dans certains magasins du sud-est. C’est ainsi sous cette forme que mes gourmands l’ont dégusté lors de vacances « dans la région » et l’ont adoré. Depuis, ils sont ravis quand j’arrive à le mettre sur la table. Et il faut dire que la préparation n’a rien de complexe : préparer quelques crêpes salées, cuire les épinards, faire une béchamel, mélanger, dresser en lasagnes, du fromage, une vingtaine de minutes au four et hop, c’est prêt. Dans les versions « flemmardes » vous pouvez même utiliser des épinards en branches surgelés, où dans une version « batch-cooking » préparer la veille. Lors du repas, soyez sûr de voir des moments de régalade et d’amusement entre ces crêpes qui se prennent pour des lasagnes et cette béchamel d’épinard bien crémeuse. De plus, pour ces jours froids de l’hiver, c’est très réconfortant.

Cela fait un petit moment (i.e. plusieurs années) que je voulais partager la recette de ces oreilles d’âne avec vous et c’est enfin chose faite. J’espère que vous apprécierez ce plat autant que nous ! Bonne journée !

- Oreilles d'âne -
© Au Fil du Thym

Recette : Oreilles d’âne

Saison de la recette : Décembre à Avril
Temps de préparation : 45 min (25 min crêpes, 20 min gratin)
Temps de cuisson : 20 minutes (four)+ 15 min (béchamel)

Ingrédients

Pour 4 personnes

Pour les crêpes

- 100g de farine (cf. 1)
- 2 œufs
- 150 ml de lait
- 1 cuillérée à soupe d’huile de tournesol + pour la cuisson
- 1 pincée de sel
- poivre

Pour la garniture

- 1kg d’épinards frais (ou 450 g de surgelés (cf. 2))
- 600 ml de lait
- 40 g de maïzena (cf. 3)
- 40 g de beurre
- 80 g d’emmenthal (râpé)
- sel, poivre

Réalisation

Étape 1 : Préparation des crêpes

- Disposez la farine, le sel, poivre dans un saladier. Cassez les œufs et mélanger pour les incorporer. Vous devriez obtenir une boule de pâte liée.
- Ajoutez le lait, la cuillérée d'huile puis fouettez pour bien délayer. S'il y a des grumeaux ou si vous avez la flemme, mettez un coup de mixer dans la pâte pour bien homogénéiser.
- Faites chauffer votre poêle crêpière puis une fois celle-ci chaude, baissez en position « moyen-vif » (pour ma part, c'est du 9/14 en feu induction). Huilez légèrement la crêpière à l'aide d'un chiffon imbibé d'huile.
- Versez-y une bonne louche de pâte et laissez cuire jusqu'à ce que la crêpe se décolle facilement de votre poêle. Retournez à (ou faites la sauter si vous y arrivez), et laissez cuire encore une petite minute sur la deuxième face. Réservez la crêpe.
- Itérez jusqu'à épuisement de la pâte.

Étape 2 : Préparation du gratin

- Lavez les épinards, égouttez soigneusement.
- Faites chauffer une à deux cuillérées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse puis ajoutez les épinards. Faites revenir à feu vif pendant 1à 2 minutes en mélangeant régulièrement. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire. Sur la fin de cuisson, découvrez pour faire évaporer l'eau excédentaire.
- A côté, dans une casserole, placez le lait, beurre, maïzena, sel, poivrez. Mélangez pour répartir la maïzna. Portez à feu moyen en mélangeant régulièrement jusqu'à ce que la béchamel prenne.
- Mettez 1/3 de béchamel de côté (pour le dessus du gratin). Mélangez les 2/3 de béchamel avec les épinards. Salez et poivrez à convenance
- Dressez les oreilles d'âne : Dans un plat à gratin,

placez 1) une couche de crêpes, 2) une couche de béchamel aux épinards, 3) une couche de crêpes, 4) une couche de béchamel aux épinards 5) Une dernière couche de crêpes. Répartissez le 1/3 de béchamel mis de côté, puis répartissez l'emmenthal râpé/

- Enfournez pour 20 minutes à 180°C

Servez les oreilles d'ânes chaudes

Astuces :

- (1) Privilégiez une farine de blé de petit calibre (T45 ou T55) pour limiter les grumeaux.
- (2) Même si les épinards frais sont meilleurs, vous pouvez opter pour des épinards surgelés en branches si vous ne trouvez pas des épinards frais à prix raisonnables.
- (3) Je préfère utiliser de la maïzena dans la béchamel car cela lui donne une texture plus légère que la farine. Vous pouvez néanmoins suivre la recette classique avec de la farine.
- Variante : La recette se décline aussi avec des feuilles de blettes

DIY- Centre de table d’hiver

Bonjour à toutes et tous,

Dans le Sud Ouest, les après midi de soleil nous apportent les premières sensations d’un printemps qui arrive. Les bulbes fleuris sortent leurs feuilles, les oiseaux sont de retour, les mimosas ne va pas tarder de fleurir. Mais à côté les petits matins gelés nous rappellent bien qu’on est au cœur de l’hiver, qu’il fait froid, que les chauds manteaux sont indispensables et les instants cocooning à la maison bien agréables.

Je ne sais pas vous mais même en hiver j’apprécie d’avoir des petites décorations naturelle qui viennent égayer la maison

(ou du moins le salon). Quand des proches ou moins proches passent, qu'on récupère d'autres plus-si-petits gourmands pour les goûters crêpes, cela fait toujours joli. Dans ce thème, j'aimerais partager avec vous mon dernier bricolage à la sauce « McGyver » : de la mousse, des pommes de pin, une branche de sapin et un brin d'huile de coude… pour former un centre de table (à manger ou de salon). J'ai vu l'idée sur pinterest et l'ai décliné en version « maison » avec ce que je trouvais dans le jardin et les placards. Prêt en 10-15 minutes, naturel, recyclable, et de saison il a tous les critères qui vont bien . Trônant dans le salon depuis plus d'une dizaine de jours, il a déjà fait son petit effet.

En espérant que cela vous inspire, voici donc le tuto de ce centre de table hiver naturel. Bonne journée:)

- DIY : Centre -
de table d'hiver
© Au Fil du Thym

Tutoriel : Centre de table hiver

Matériel

- 1 vase large
- mousse
- pommes de pin (petites)
- 1 branche de conifère (if dans mon cas)
- ficelle
- 1 bougie
- quelques éléments de décoration en bois (issu des décorations de noel)

Réalisation

- Récoltez le matériel nécéssaire dans votre jardin
- Placez la mousse au fond du vase, sans la tasser.
- Disposez les éléments de décoration : bougie, éléments en bois, petites pommes de pin
- Coupez la branche de confière d'une taille un peu plus large que le vase et rabattez les branches de manière à faire un couvercle de taille proche du vase. A ce moment vous avez deux options ; soit un large couvercle soit un couvercle ajusté (cf. photos)
- Attachez une ficelle courte à une pomme de pin puis attachez cette ficelle à la branche afin de la suspendre. Placez le couvercle sur le vase.
- Placez à l'endroit désiré

© Au Fil du Thym

Illustration du centre de table hiver avec couvercle ‘large »

Illustration du centre de table hiver avec couvercle ajusté

Astuces :

- Même si vous placez une bougie dans le centre de table, ne l’allumez pas au risque de faire bruler la branche
- Vous pouvez prolonger la durée de vie de la mousse en arrosant légèrement de temps à autres.
- N’hésitez pas à récupérer des décos de Noël (non scintillantes) pour décorer le centre de table

---