Gaspacho betterave menthe

Bonjour à toutes et tous,

On les aurait presque oubliées depuis l'été dernier, mais les fortes chaleurs témoignant du changement climatiques sont toujours là. Elles font un brut retour en force en cette fin mai, avec des quasi 35°C dans le Sud-Ouest. C'est un rappel un peu violent de la nécessité de réduire nos émissions carbone (en consommant moins, se déplaçant moins...) et de s'adapter à ce climat qui change. Les périodes de confinement par fortes chaleurs semblent revenir, j'espère qu'elles ne seront pas trop longues.

En cuisine, on s'adapte aussi avec des recettes tirant sur la fraîcheur. Les légumes du soleil ne sont pas encore de saison (les courgettes viennent d'entrer en fleurs et pieds de tomate font à pied 40 cm de haut dans le potager...) mais on peut largement trouver notre bonheur dans les légumes de saison. À ce sujet, j'ai une recette mise de côté à vous partager : un gaspacho de betterave (ou soupe froide). En étant franche, j'ai gouté ce type de gaspacho (préparé par d'autres) il y a près de 15 ans et j'en garde un souvenir assez mémorable de « mauvais ». Il m'a fallu attendre nécessité de « dépiler » les betteraves du jardin pour oser le cuisiner. J'ai utilisé l'idée de l'association betterave-vinaigre de framboise pour la saveur, et la menthe pour m'assurer de la fraîcheur. Le résultat fut le contraire de mon souvenir : très très frais et très savoureux, entre la douceur de la betterave et le pep's du vinaigre. Il se consomme clairement avec plaisir, même si on le déguste préférentiellement en petite quantité (apéritif, entrée). Bref, pour les chaleurs précoces, c'est une bonne recette à connaître.

Avec nos 35°C du jour, j'avais donc envie de partager le concept de ce gaspacho betterave menthe avec vous. Peut-être cela vous donnera des idées pour ce week-end ou toute autre



Gaspacho betterave menthe

Recette: Gaspacho betterave menthe

Saison de la recette : Mai- à Octobre

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes (le temps dépends de la taille

des betteraves)

Ingrédients

Pour 6 personnes en apéritif :

- 500 g de betterave rouge
- 3 cuillerées à soupe de vinaigre de framboise
- 4 cuillerées à soupe de lait ou lait végétal
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 20 feuilles de menthe
- sel, poivre

Réalisation.

- Faites cuire les betteraves à l'eau ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Épluchez-les.
- Mixez les finement avec un peu d'eau.
- Ajoutez le vinaigre, le lait, l'huile, sel, poivre. Ajoutez de l'eau au besoin pour avoir la texture de votre préférence. Mélangez bien puis Réservez au frais jusqu'au service.
- Au moment de servir : Remplissez vos verrines avec maximum 4 cuillerées de mélange (*). Lavez, égouttez et émincez la menthe et répartissez sur vos verrines. Servez bien frais

Astuces:

Le gaspacho de betterave proposé est à consommer plutôt

en apéritif ou en entrée, car il devient assez vite saturant en saveur. Pour un usage plus d'accompagnement, voire de plat, il sera préférable d'ajouter la même quantité de concombre que de betterave, ou même un peu plus de concombre que de betterave.

 Topping : Ajoutez du fromage frais ou chèvre frais sur le dessus de la verrine.



Gaspacho betterave menthe

Un petit tour au jardin…

Bonjour à toutes et tous,

J'espère que vous avez l'opportunité de faire le pont et profiter d'un week-end prolongé. En ce jour férié, j'aimerais vous emmener faire un petit tour dans mon jardin, découvrir les beautés du printemps.

Si vous fréquentez le site depuis quelques mois (ou années) sans doute avez-vous lu qu'une grande partie de mes week-ends /congés est — une fois les obligations quotidiennes et familiales faites — dédié à mon jardin. Depuis quelques années déjà, moi et ma famille sommes partis de la feuille blanche d'un grand champ pour construire un « quelque chose ». Ce quelque chose prend doucement et sûrement la direction d'un « jardin » et chaque année voit son lot de nouveautés fleuries. Cette année — même beaucoup de choses restent « inmontrables » — il y a plusieurs raisons « locales » de s'émerveiller… et cela me ferait plaisir de les partager avec vous.

Si le cœur vous en dit, mettez vos chaussures et nous partons nous balader.

Nous allons d'abord remonter au tout début du printemps avec la sortie des tulipes plantées en masse à l'automne dernier. Ces tulipes de rocaille (encore planquées dans des petits massifs en construction) ou perroquet (idem) ont apporté de belles touches de couleur courant Mars.



Tulipe de rocaille



Tulipe Perroquet

Sur la fin Avril/Début mai, les rosiers ont commencé leur bal et notamment notre *Rhapsody In blue* qui a offert une exubérante floraison, accompagnée par les géraniums vivaces « cantabrigiense Biokovo«



Rhapsody in Blue mérite sa photo en portrait □



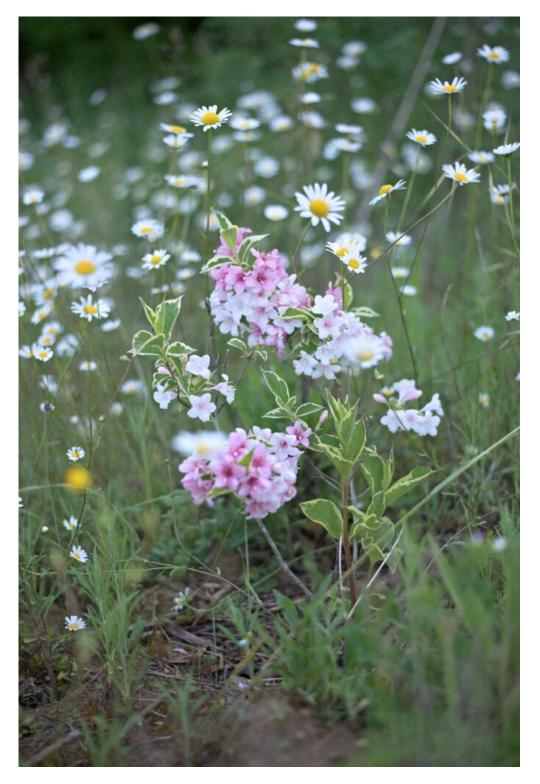
Au fin fond du terrain, dans un des coins le plus sec et ensoleillé, je tente d'installer une rocaille désertique, qui a été complétée par une trouvaille des foires d'automne de l'année dernière : un **Fremontia de Californie**. Cet arbuste robuste nous a offert fin Avril une magnifique floraison jaune dorée qui n'est pas passée inaperçue



Les quelques *cistes pourpres* installées non loin dans une future « zone méditerranéenne » ont vite contrasté avec leur rose vif.



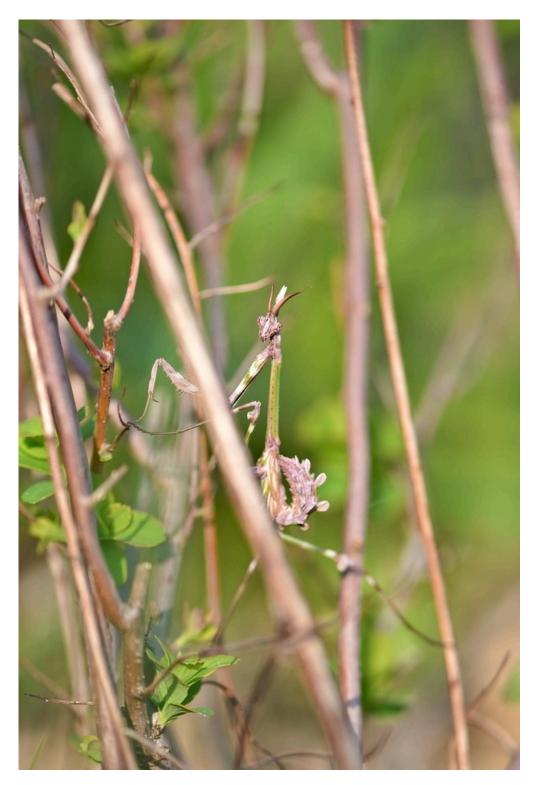
Dans les massifs situés mi-ombre, les jeunes arbustes ont également présenté quelques fleurs comme ce **wegelia panaché**, noyé sous un amas de marguerites sauvages. (Pour un massif fleuri, cela a le mérite d'être fleuri !)



Une des victoires de l'année a été de voir débarquer en nombre dans le terrain les orchidées sauvages, dont les *Anacamptis Pyramidaux*. Cette présence montre que la terre s'est assainie des pesticides et que le sol est en train de se régénérer.



Signe aussi du retour de la biodiversité (même si ce n'est pas une fleur) j'ai eu le privilège de pouvoir croiser et prendre en photo un diablotin ou *Empuse commune*, qu'on ne retrouve que dans les endroits peu perturbés.



Mais retournons aux fleurs. En bordure de potager, ma **sauge officinale** aussi nommée « Hulk » par son (immense, immense, immense !) taille a aussi offert de magnifiques épis bleutés.



Je ne peux pas parler des floraisons sans mentionner **les roseraies** de **rosiers anciens** qui ont offert tout Mai (et qui continuent !) de magnifiques tableaux fleuris. Il y aura un billet dédié courant Juin une fois toutes les floraisons terminées mais je ne résiste pas au plaisir de partager avec vous quelques-unes comme la rose du Roi :

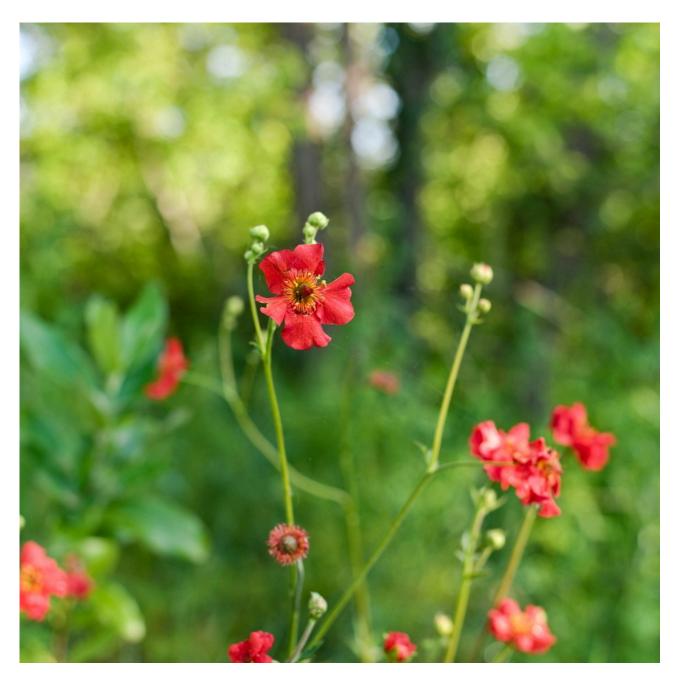


Et mon chouchou « *Variegata Di Bologna* » que j'attends avec hâte chaque année. :)



Non loin de là, une étonnante benoite des jardins plantée

« pour tester » est venue mettre le feu dans un massif de manière ininterrompue depuis tout début Mai. Des « copines » la rejoindrons cet automne.



Devant la maison, dans un grand pot, le petit **Deutzie** « **raspberry sundae** » (qui arrive vers la fin de floraison) offre encore quelques merveilleuses grappes colorées.



Et si nous retournons dans le terrain dans les coins secs, l'arrivée de Juin marque aussi le démarrage des floraisons des méditerranéennes. Je me régale particulièrement du massif de **népétas et d'hélicryses** (feuillage gris derrière), aux hampes volant avec le vent…



Outre les rosiers, j'espère vous montrer d'autres petites choses cet été, les fleurs estivales sont en train de sortir.

En espérant que cette petite balade dans mon jardin vous a plu, égayé, voire donné des idées, je vous souhaite une bonne journée!

Infos pour les amateurs de jardin : Si vous souhaitez retrouver certaines plantes :

- Pour les rosiers : « Les rosiers anciens de la Côme »
 (Gers)
- Beaucoup de plantes auprès de Sébastien, des serres du Barraqué à Laymont
- Beaucoup d'achats lors des foires aux plantes du Gers : Simorre (Avril), Monfort (fin Septembre), Ordan Larroque (Octobre)
- Et quelques compléments auprès du site <u>promesse de</u>
 <u>fleurs</u> (tulipes par exemples)

Crumble rhubarbe et fraises

Bonjour à toutes et tous,

Je vous retrouve ce matin pour une délicieuse recette de saison faite il y a peu.

Pour l'anecdote, après des années à galérer pour installer des pieds de rhubarbe au jardin (la rhubarbe n'apprécie pas la chaleur du Midi ...) j'ai enfin la satisfaction de voir les pieds se développer. En les plaçant sous les arbres, dans les lieux un peu humides mais pas trop, ils semblent avoir trouvé leurs aises. Depuis mi-Avril, ils offrent de larges feuilles et de copieux pétioles, permettant tout à fait d'envisager quelques recettes. Et la <u>rhubarbe</u>, pour moi, c'est le délice fruité du printemps, donc imaginez le plaisir que j'ai à les cuisiner. (Peut-être avez-vous le même goût ?)

C'est dans ce contexte qu'arrive la recette du goût. Mes généreux pétioles de rhubarbe, quelques fraises achetées au marché, mes gourmands ayant bien envie d'un dessert aux fruits, pourquoi pas avec du croustillant. Vous avez le portrait robot du crumble. Une touche d'amande devait apporter une note de douceur face à l'acidité de la fraise et de la rhubarbe. La simplicité de la recette est à la hauteur de la satisfaction gustative qu'elle apporte. Nous avons une compotée de fruits riche en saveurs et légèrement acide, une pâte croustillante et douce, et une association qui fonctionne très bien. La tendance « j'en reprendrais bien une part » s'exprime dans toute sa gourmandise ;).

Comme nous sommes en pleine saison de la fraise et de la rhubarbe, je voulais vous proposer cette recette de crumble rhubarbe fraise. J'espère qu'elle vous inspirera et vous permettra de vous régaler. Bonne journée !



Recette: Crumble rhubarbe fraises

Saison de la recette : Fin Avril -Juin

Temps de préparation : 20 minutes Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 500 g de tiges de rhubarbe (cf. 1)
- 250 g de fraises
- 2 cuillerées à soupe de sucre + Un peu pour saupoudrer

Pour le crumble :

- 80 g d'amandes' entières (cf. 2)
- 90 g de sucre
- 110 g de beurre
- 120 g de farine

Réalisation

- Lavez les tiges de rhubarbe puis pelez-les pour retirer les fils. Coupez en morceaux de 2-3 cm de long. Faitesla précuire 2-3 minutes dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe de sucre pour qu'elle dégorge un peu.
- Lavez les fraises, retirez les feuilles puis coupez en deux ou quatre selon la grosseur.
- Concassez grossièrement les amandes. Dans un saladier, mélangez la farine, beurre, sucre, amandes concassées

- jusqu'à former une pâte homogène.
- Dans un plat à four, disposez la rhubarbe (avec le jus) puis les morceaux de fraises. Saupoudrez d'un peu de sucre.
- Émiettez la pâte à crumble sur les fruits.
- Faites cuire à 180°C jusqu'à' ce que le crumble soit doré, environ 30-35 minutes

Astuces

- Les saveurs du crumble sont différentes si vous le servez tiède ou frais : tiède, il sera plutôt dans l'acidité de la rhubarbe, frais plus doux.
- (1) La proportion de rhubarbe et fraises donne plutôt ampleur à la rhubarbe et la fraise à une place de condiment. Si vous préférez les fraises, n'hésitez pas à diminuer la quantité de rhubarbe et augmenter celles des fraises.
- (2) Les morceaux d'amande entière permettent de disposer d'une pâte à crumble non homogène et avec des morceaux croquants. Vous pouvez les remplacer par de la poudre d'amande si vous préférez une pâte plus homogène.
- Pour les jardiniers : Vous pouvez utiliser les feuilles de rhubarbe pour préparer un purin insecticide (cf. cette page web)



Crumble rhubarbe fraises

Randonnée sur le chemin des orchidées (Simorre, Gers)

Bonjour à toutes et tous,

Avec le beau week-end qui s'annonce, j'aimerais vous emmener en balade sur une des randonnées iconiques du Gers au printemps : **le chemin des orchidées de Simorre**. Située au sud (est) du Gers, Simorre est une jolie cité de caractère en pleine zone Natura 2000 (aire naturelle protégée). Elle est (très) connue par les orchidophiles amateurs pour héberger quelques « hotspots » d'orchidées sauvages, entre ses pentes

calcaires et ses champs marécageux en bord de rû. Deux chemins de randonnée proposent des parcours à proximité de ces hotspots, donc le fameux « chemin des Orchidées » (PR1)

En étant franche, je l'ai déjà fait plusieurs fois (en boucle raccourcie) à différentes périodes du printemps pour explorer toute la diversité botanique. J'aimerais vous proposer de venir dans une de mes expéditions de l'année dernière, faite à la même période (mi-Mai). Elle s'est révélée une des sorties les plus « riches » en termes de variétés d'orchidées sauvage et vous offrira les plus belles découvertes.

Alors, chaussez vos chaussures de marche/basket, prenez votre appareil photo et venez [

Nous partons au tout petit matin et nous retrouvons sur le parking randonneur de Simorre. Le soleil s'est levé depuis à peine une heure, il règne un calme et une douceur tout à fait printanière. Dès la sortie de la voiture, les panneaux de PR nous guident



Nous nous enfonçons sur de petits chemins puis des chemins agricoles où nous pouvons goûter toute l'exubérance du printemps. Herbes folles, boutons d'or, viornes et églantiers en fleurs remplissent les bords de chemin,....



Au premier tournant, nous longeons un champ que j'avais souvent vu être inondé. J'ai l'intuition de pouvoir y trouver des orchidées des milieux humides et ne tarde pas à repérer les inflorescences dressées et vives des Anacamptis laxiflora.



Une pause macro-photo s'impose pour admirer leur beauté :)



C'est chaussures de randonnée et pantalon trempé que je reprends le chemin. Le nom de la route ne laisse pas de doute,

nous sommes bien dans le pays des orchidées



Les chemins agricoles s'élargissent et commencent à monter sur le haut des collines



Nous nous élevons au-dessus des prairies et des troupeaux. Paysage calme du printemps.



Nous nous baladons longuement sur la crête de la colline,

d'abord dans les bois, avant d'aboutir sur une magnifique vue Pyrénées. En cette mi-Mai, la neige a fortement régressé sur les sommets et ne laisse plus qu'une toute petite bande blanche. Bientôt les Pyrénées disparaitrons dans l'été avant de venir mi-automne...



Une dizaine de minutes de randonnée supplémentaires nous amène sur un des « hotspot » de Simorre : ses pentes sèches orientées vers l'ouest (et non urbanisées). Ici, les prairies sèches hébergent des collines <u>d'orchis pourpre</u>, <u>orchis silloné</u>, o<u>rchis homme pendu</u>, que j'avais repéré plus tôt dans l'année. Aujourd'hui, l'heure est aux graminées et fleurs d'églantiers.



Descendre les pentes et « traîner » à droite à gauche m'amène à découvrir un immense spot d'<u>Orchis militaire</u>. Et en ces lieux, je rencontre avec amusement un autre orchidophile amateur, venu également faire une chasse matinale aux plantes et aux photos.



L'occasion est trop rare pour ne pas se rouler dans l'herbe et attraper un maximum de photographies de ces rares orchidées. Vous trouverez la « collection » dans le billet <u>« 50 nuances d'Orchis du Gers 2024 »</u>.





Après la pause orchis militaire, je continue la randonnée et descend dans la vallée. Le chemin des orchidées complet, fait

pour les vélo, devrait nous amener bien plus loin dans la campagne. A pied, je choisi (encore) d'écourter la boucle pour longer les pentes sèches. Les premiers pas se font en forêt



Mais pour qui sait partir à l'aventure sur les petits chemins des pentes, ces forêts hébergent des petits lieux dégagés et secs où l'on peut observer à foison anacamptis pyramidaux, orchis mouche (à gauche) et un étonnant hybride purpera x insectifera (à droite)..





Les petits chemins m'amènent sur une prairie sèche et très ensoleillée.



Là je découvre de nombreux sérapia langue (en dessous), habituels des lieux, ainsi que des <u>orchis deux feuilles</u> et <u>orchis de fuchs</u> en début de floraison. Ces deux là sont plus habituels des sous bois clairs.







Reprendre la route sur les chemins secs et ensoleillés..

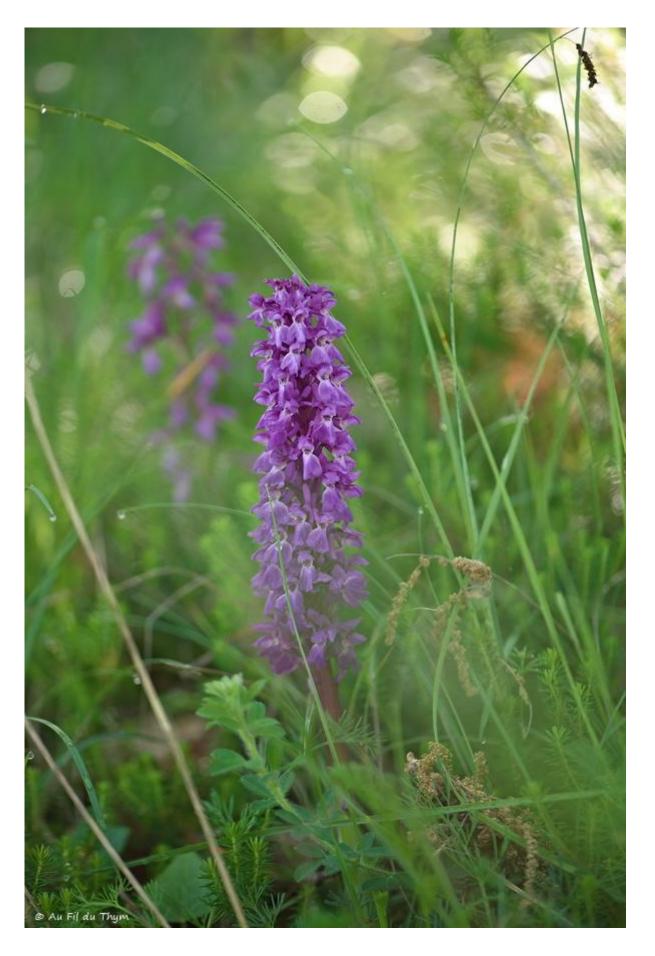


Avant de rejoindre des petits chemins de forêt



Là je tombe nez à nez avec une famille <u>d'orchis mâle</u>, aisément repérable par leur couleur vive et la forme de la fleur (qui

possède l'arrière un éperon dressé, associé forcément aux Messieurs… :))





Continuer dans les bois clairs, dont la fraîcheur est appréciable en cette fin de matinée



Au bord de chemin un peu plus ensoleillé nous offre la vue d'un troupeau de (connus) *Anacamptis Pyramidaux*.



Nous remontons sur la colline pour commencer de fermer la

boucle. Avec le retour sur les hauteurs nous retrouvons les paysages champêtres du Gers et leurs paysages portant loin. Je sais ici que les « hotspot » des orchidées sont terminés. C'est le moment de juste profiter du plaisir d'une randonnée printanière ensoleillée



Nous randonnons longuement sur les chemins agricoles, passons un morceau de route où la vue vers Simorre se dégage. Son église fortifiée, si reconnaissable, se dégage bien dans le paysage.



Et nous terminons la randonnée sur des chemins agricoles en bord de rû, où, à défaut d'orchidée, nous profitons de toutes les plantes des milieux humides et du ballet des graminées.



Nous voici revenus à Simorre, sur le parking de départ. Nous avons passé plus de 3 heures ensemble, vu des paysages et plus d'une dizaine de variétés d'orchidées sauvages. En espérant que cette randonnée sur le chemin des orchidées vous a plu, je vous souhaite une belle journée!

Plus d'informations :

- Trace GPS et description de la randonnée sur VisoRando
- A pied, je raccourcis la boucle proposée à la descente de la première colline (après le point 2), pour prendre sur la droite et rejoindre directement le point 6 de la trace GPS. Cela forme une boucle d'environ 9km au lieu des 15km initiaux.

Biscuits flocons d'avoine (comme des Hobnobs)

Bonjour à tous et toutes,

Peut-être comme vous, je (et ma famille) en profite(ons) joyeusement des jours fériés de Mai pour passer du temps à l'extérieur. Le programme s'oriente souvent autour des travaux dans le jardin pour préparer le potager d'été ou retrouver les arbustes sous les masses d'herbes qui ont poussé en Avril. Et de mon côté, les matins des jours fériés sont fréquemment l'occasion d'une randonnée dans la région pour chasser les orchidées sauvages pendant que les autres font la grasse matinée. Néanmoins, depuis l'année dernière, j'ai le plaisir d'avoir mon plus grand qui m'accompagne pour la découverte et

pour le sport.

Pour ces randonnées gersoises / haute-garonnaises, on est loin des randonnées exigeantes des Pyrénées. Mais il n'empêche qu'avoir un en-cas au cas où est toujours une sécurité. Si les fruits secs sont le plan « flemme », j'apprécie aussi de cuisiner des biscuits à emporter. Ce ne sont pas des biscuits dégoulinants de chocolat (qui auront vite fait de repeindre le sac à dos) et plutôt des biscuits secs, qu'on dirait « sains », qui sauront apporter un peu d'énergie et de plaisir. Les biscuits que je vous propose sont dans cette lignée. Ils sont inspirés de la recette de Hobnobs du livre « Scandaleusement Décadent « de Bernard Laurance (livre que je vous conseille au passage). Dès le premier feuilletage du livre, j'avais vite repéré ces biscuits avec le tag <u>« flocon</u> <u>d'avoine</u> » et leur côté sec était parfait pour le transport. Une petite simplification de recette s'imposait pour correspondre aux ingrédients de mon placard.

Bien que préparés en anticipation de randonnées, ils ont vite été repérés par mes plus-si-petits gourmands qui leur ont (quasi) fait un sort au goûter du jour. C'est croustillant, c'est sucré mais pas trop, cela a le délicieux goût de l'avoine, et cela s'emporte vite entre deux parties de foot dans le jardin.... What else ? ... Ah si « L'else » a juste été que j'ai été bonne pour la deuxième fournée, que j'ai vite planqué en haut du placard. ^^

Bref, ayant refait une fournée il y a peu, je voulais partager cette recette de « Hobnobs » ou biscuits flocons d'avoine. J'espère que cela vous inspirera. Bonne journée !



Recette : Biscuits flocons d'avoine (comme des Hobnobs)

Saison de la recette : toute l'année

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 120 g de flocons d'avoine
- 100 g de farine de blé
- 80 g de sucre vergeoise (cf. 2)
- 1 cuillerée à café de levure chimique ou de bicarbonate alimentaire
- 120 g de beurre doux
- 1 pincée de sel

Réalisation

- Mettez 2-3 cuillerées à soupe de flocon d'avoine de côté et mixez grossièrement les autres.
- Dans un saladier, disposez les flocons (entiers et mixés), la farine, le sucre, la levure, le sel. Mélangez un coup.
- Ajoutez le beurre en petits morceaux puis mélangez le tout jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Au besoin, ajoutez 1 cuillerée d'eau.
- Sur un plan de travail légèrement fariné, étalez votre pâte sur une épaisseur d'environ 0.5 cm (selon votre préférence en épaisseur de biscuits), puis découpez les biscuits à l'emporte-pièce ou avec un couteau.

- Disposez les biscuits sur une plaque à four recouverte de papier cuisson.
- Enfournez pour 20 minutes à 180°C (cf. 1).

Attendez qu'ils refroidissent avant de servir ou de stocker dans une boîte.

Astuces

- (1.) Ajustez la durée de cuisson à la taille et l'épaisseur de vos biscuits (et la tolérance de votre four). Ils doivent être bien dorés, mais non brûlés.
- (2.) Remplacez par du sucre blanc ou de la cassonade si vous n'avez pas de vergeoise
- Conservation : Plusieurs mois



Biscuits flocons avoine - Hobnobs

Découvrez aussi

D'autres idées de gourmandises pour les goûters de mai :

- Biscuits à la purée d'amande
- Moelleux rhubarbe et amandes (photo)
- Semoule au lait facile



Balade Botanique : Squatteuses des potagers (mai 2025)

Bonjour à toutes et tous,

Cela fait un moment que nous ne sommes pas partis en balade botanique. Alors que diriez vous de chausser baskets ou chaussures de marche et partir à la découverte des plantes de la saison ?

La fin Avril/ début Mai et ses ponts représente pour moi la période des grands travaux pour préparer le potager d'été. Un dernier défrichage s'impose avant d'installer nos chers légumes du soleil et les espoirs qu'ils portent. Cette session défrichage me permet au fil des ans de constater la diversité des plantes *squatteuses des potagers*. Loin d'être des mauvaises herbes, elles sont des illustrations de la biodiversité. De plus chaque potager à ses propres squatteuses, en fonction de la flore de la région et de la richesse du potager.

Alors, en cette début mai, j'aimerais vous emmener à la rencontre de ces squatteuses des potagers.



Pendant ce temps là, les prairies sont très fleuries..

Commençons au ras du sol ou nous pouvons trouver les touffes rondes **de rubéole des champs**. Cette petite plante rampante se repère grâce à ses fleurs violettes en forme de croix



Si nous restons dans les petites fleurs colorées, si jamais nous l'avons laissé poussé, le **géranium à feuilles découpées** peut se découvrir avec ses jolies fleurs roses vives. Ce géranium se reconnaît bien avec la finesse de découpe de ses feuilles, loin des feuilles pleines des géraniums horticoles..



A proximité, les petites fleurs bleues du **myosotis des champs** apportent des touches de gaieté. Saviez vous qu'il existe une bonne dizaine d'espèces de myosotis, hérissées ou non, avec des fleurs de petites tailles ou grandes, ..



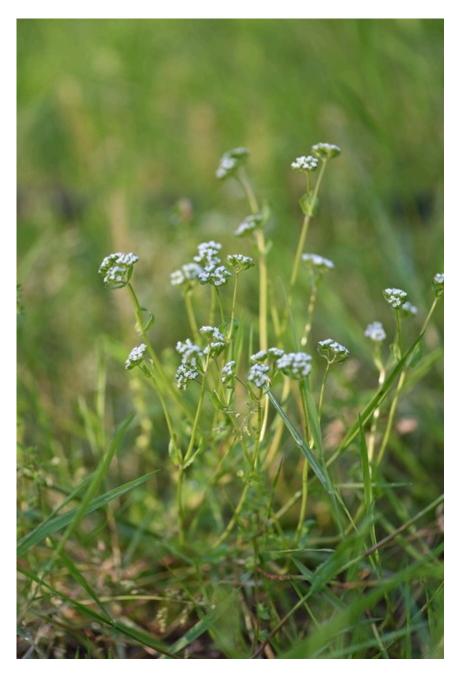
Si nous regardons en hauteur, nous pouvons parfois voir les plants de **lampsane commune attaquer leur ascension** vers le ciel. Cette discrète plante auront tôt fait d'atteindre son mètre de hauteur puis de former de jolies petites fleurs jaune en capitule, type des Asteraceae (comme les pissenlits)



Peut être avez vous remarqué les petites touches de blanc à coté de la lampsane ? Il s'agit de la **céraiste commune**, petite plante rameuse formant des toutes petites fleurs en étoile.



Dans les fleurs à couleur douce, impossible de passer à côté de la **doucette du potager a.k.a notre mâche sauvage**. On peut découvrir les jolies inflorescences bleues clair. Si vous la laissez monter en graine, soyez sur que vous aurez des plants de mâche « gratuits » dans votre potager l'année prochaine.

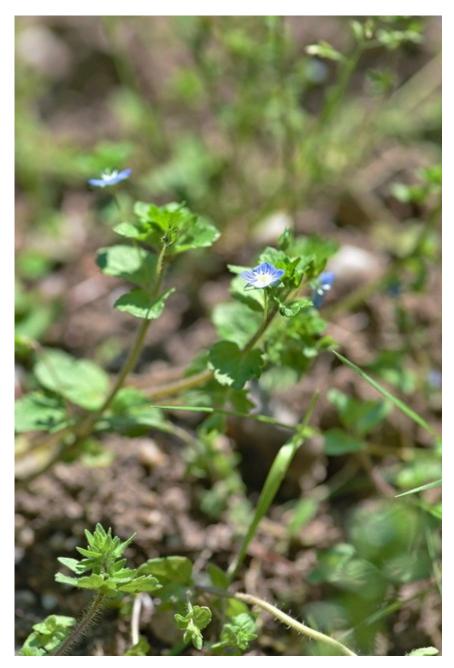


Quand on regarde nos « squatteuses de potager », sans doute n'avons nous pas idée qu'elles peuvent héberger en même temps plusieurs espèces d'un même genre. C'est le cas avec le genre des véroniques, petites fleurs bleues discrètes. Dans un même carré potager, j'ai eu la surprise d'en découvrir 4 espèces, donc 3 que je peux vous montrer en photo.

Commençons par la <u>véronique des champs</u>, reconnaissable avec ses courtes tiges dressées, des feuille dentées, et des toutes petites et discrètes fleurs bleues.



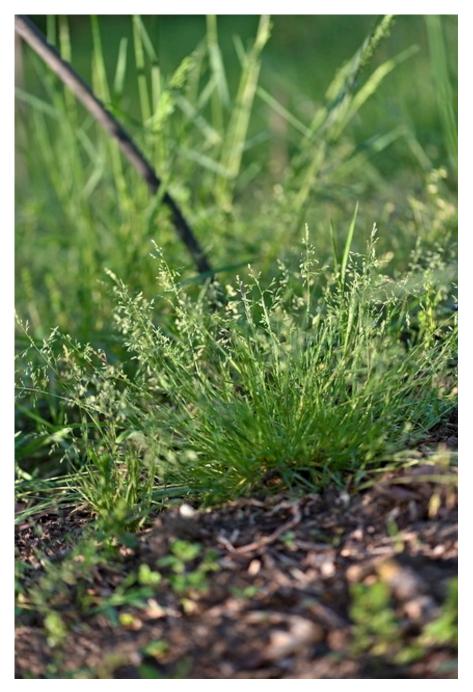
Plus visible la <u>véronique de Perse</u> se découvre assez bien avec ses « grandes » (pour le genre) fleurs bleues et son port rampant.



Et enfin, identifiable avec ses feuilles ovales luisantes, ses tiges dressées, ses fleurs blanches légèrement veinées de violet, nous voici avec la <u>véronique à feuilles de serpolet</u>.



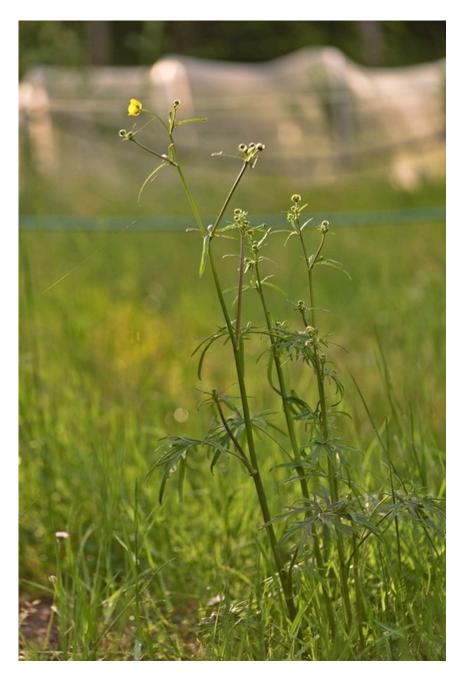
Il n'y a pas que les fleurs qui présentent différentes espèces dans un même coin de potager. Les graminées en font de même, et nous pouvons le voir avec le pâturin. Dans un carré vide, le **pâturin annuel** que nous croisons vite en bord de route forme déjà des touffes denses



A côté, plus facilement dans les allées, nous pouvons découvrir les inflorescences du **pâturin commun** (*Poa trivialis L.*) atteignant aisément leur 50 cm e hauteur. Bientôt elles ouvriront leur panicule, montrant clairement leur appartenance au genre Poa.



Et juste pour le plaisir des yeux, je terminerais par les jolies r**enoncules âcre ou bouton d'or**, qui s'installent dans les allées et fleurissent parfois nos potager. Leur couleur d'or est un ravissement à la nuit tombée.



En espérant que cette balade botanique à la découverte des squatteuses des potagers vous a plu, je vous souhaite une belle journée !

Petits flans d'asperges

vertes

Bonjour à toutes et tous,

Avant le premier week-end prolongé, j'avais envie de partager avec vous une recette de saison qui pourrait régaler vous et vos convives.

Après les avoirs longuement attendus, et sans doute plus cette année que les précédentes, les légumes de printemps débarquent enfin sur les étals. Le bal est ouvert par les <u>bottes</u> <u>d'asperges</u> que l'on voit pointes dressées et bien alignées. L'asperge est un légume clivant — je trouve -, entre fervents amateurs et fervents détracteurs. Alors trouver une recette qui convienne à tous lorsque l'on veut cuisiner de saison peut être un vrai casse-tête. Il y a peu, en traînant sur le net en quête d'une telle recette, je suis tombée sur le concept de petits flans aux asperges (<u>source ici</u>). Les asperges mixées pour éviter les fils comme l'appareil crémeux avait de quoi plaire aux détracteurs, et la richesse en légume de quoi plaire aux amateurs.

J'ai donc tenté et adapté cette recette pour un repas entre amis, savait-on jamais. Si de mon côté j'ai largement apprécié de fait qu'on puisse la préparer à l'avance, une fois à table, les flans ont reçu pas mal de suffrages. Les amateurs ont adoré chaud, car on relève la saveur de l'asperge, les détracteurs ont préféré froid pour mettre le fromage en avant. Et la petite taille de cette entrée apportait la quantité nécessaire pour se faire plaisir, sans plus. Recette précautionneusement mise de côté.

Avant le long pont qui s'annonce, il me semblait bien de vous proposer cette recette de flan asperges vertes. Peut être vous inspirera-t-elle pour ce week-end … ou plus. Bonne journée!



Petits flans asperges vertes

Recette : Petits flans d'asperges vertes

Saison de la recette: Mi Avril - Mi Juin

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes (selon plat/entrée) :

- 1 botte d'asperges vertes
- 1 échalote
- 3 œufs
- 120 ml de crème
- 30 g de maïzena (cf. 1)
- 30-40 g de tomme de chèvre « râpable » (cf. 2)
- Une dizaine de feuilles d'estragon
- sel, poivre

Réalisation

- Lavez les asperges. Retirez le pied dur puis épluchezles à l'économe. Coupez-les en trois tronçons. Épluchez l'échalote. Lavez et hachez l'estragon puis réservez-le à part.
- Faites cuire les asperges et échalotes dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ une dizaine de minutes).
- A l'issue de ce temps, égouttez soigneusement. Réservez quelques têtes d'asperges en décoration (une par ramequin). Placez les asperges et échalotes dans un

blender et mixez le tout.

- Ajoutez les œufs, la crème, la maïzena et la tome râpée et mixez longuement afin d'homogénéiser le mélange et commencer à faire mousser la préparation.
- Salez, poivrez à convenance.
- Versez la préparation dans des ramequins préalablement huilés. Parsemez d'estragon. Enfournez à 180°C pour 25-20 minutes.
- Attention : Au bout des 10 minutes, ajoutez la tête d'asperge décorative sur vos ramequins.

Servez le flan asperges tièdes ou frais.

Astuces

- Variantes : La recette est aussi réalisable avec des asperges blanches, violettes ou un mélange
- (1) La maïzena est remplaçable par de la farine ou farine de pois chiches. (2) Vous pouvez aussi remplacer la tomme par du parmesan.
- À l'avance / Conservation : Vous pouvez préparer ces petits flans asperges 24 h à l'avance et les conserver 1 à 2 jours au réfrigérateur après préparation.



Petits flans asperges vertes

Sirop de fleurs d'acacia et raisin

Bonjour à toutes et tous,

Quand la mi-printemps arrive, j'adore préparer des vins ou apéritifs aux fleurs. Comme peu de personnes les connaissances, ces boissons apportent toujours une touche d'originalité et de découverte dans les apéritifs / repas familiaux. Certains comme le vin de fleurs de sureau rencontrent toujours beaucoup de succès. Le seul petit défaut de ces boissons alcoolisées est qu'on interdit aux petits

gourmands ou aux « sans alcool » d'y goûter, ce qui parfois crée un peu de frustration. Alors, j'ai en tête depuis un petit moment de trouver des alternatives accessibles à tous.

L'année dernière, dans un de mes livres de cuisine sauvage (« Le petit traité Rustica des plantes sauvages comestibles ») j'ai déniché le sirop que je vous présente ce jour. La recette initiale est un kir aux fleurs d'acacia, qui comporte une base de sirop raisin et acacia sans aucun alcool. Ayant pléthore d'acacia dans le jardin, il était facile de tenter et le faire déguster. Le résultat a été à la hauteur de l'envie et du palais de mes plus si petits gourmands. Parfumé, floral, sucré, c'est très très sympa, pur ou légèrement dilué.

Alors que la floraison des acacias démarre dans le Sud Ouest, je voulais partager l'idée avec vous. Peut-être cela vous inspirera pour un sirop sans alcool ou le fameux kir. Bonne journée!



Sirop acacia raisin

Tutoriel : Sirop acacia et raisin

Saison : Mi-Avril - Début Juin selon les régions

Ingrédients

Pour 4 à 6 verres :

- 1 litre de jus de raisin
- 20 grappes de fleurs d'acacia
- 2 cuillerées à soupe de miel d'acacia (cf. 1)

Réalisation

- Cueillez, rincez et épongez les fleurs d'acacia. Hachez grossièrement.
- Placez le jus de raisin et les fleurs d'acacia hachées dans un saladier. Couvrez d'un linge et laissez infuser 1h30 à 2 heures
- Filtrez le jus, placez-le dans une carafe, ajoutez le miel, mélangez et réservez au frais jusqu'au service.
- Servez frais et diluez à convenance.

Astuces :

- (1) Ajustez le dosage de miel à votre convenance. Certains jus de raisin peuvent être très sucrés, d'autre non.
- Conservation : 48h maximum après filtrage. Pour une conservation plus longue durée, je vous conseille de consulter directement des recettes de sirop de fleurs d'acacia.



Sirop acacia raisin cru