

Tisane du jardin (verveine menthe)

Bonjour à toutes et tous

J'ai un petit rituel de vie (cliché et vieillot) : la tisane du soir. Je refuse dorénavant de me coller devant le film / la série du soir / aller lire les histoires et encore plus d'aller dormir si je n'ai pas eu ma tasse bien chaude (ou plus tiède en été).

Comment cuisiner les courgettes

I. Présentation

Un détour au potager

Les « courgettes » désignent le fruit d'une plante potagère de la famille des cucurbitacées, la « *Curcubita pepo* », originaire des Amériques. Comparativement aux autres courges, cette plante donne de « petits » fruits, d'où le nom de courgette.

Dans les potagers, la courgette est particulièrement facile à cultiver. Un peu d'eau et de soleil, des températures estivales et vous pouvez vite obtenir un plan avec de grandes feuilles de coupées et se parant de nombreuses fleurs jaunes. Les fleurs femelles conduiront à des fruits.

Il existe nombre variétés de plants de courgettes : des « courante » sur le sol ou restant en place, des à fruits longs, ronds, verts, vert clair, jaunes, striés... De quoi s'amuser dans le potager et en cuisine. Plus de 390 espèces sont inscrites au catalogue des variétés européennes.

Sur les étals

La courgette est un des premiers légumes d'été à retrouver sur les étals, et ce, dès fin mai. Elle pousse tant que les températures sont estivales, généralement jusqu'à début octobre. Au-delà, les courgettes ne sont plus de saison. Sur les étals, vous pouvez trouver les différentes variétés : longues, rondes, jaunes, vertes...

- Les courgettes vertes sont les plus connues, avec une saveur plutôt végétale.
- Les jaunes sont plus douces et plus adaptées pour des plats doux.
- Les rondes sont à privilégier pour les petits farcis.
- Et N'hésitez pas à mixer les variétés dans vos plats pour disposer de plus de saveurs.



Courgettes jaunes et vertes

II. Comment les cuisiner ?

Comment les préparer ?

La préparation des courgettes débute toujours par le lavage du légume et la suppression du pédoncule dur. Ensuite, cela dépends du plat visé

- Salades : Si l'on souhaite déguster les courgettes en salade, on peut simplement les couper en petits cubes, les râper ou les « tagliatelliser » à l'aide d'un économe.
- Poêlées : Si l'on veut les utiliser dans des poêlées, on peut les découper en morceaux épais, rondelles, quarts de rondelles ou tagliatelles. On les fera ensuite sauter dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient fondantes, ou on les ajoutera directement dans le plat.
- Rôties au four : On peut également les rôtir au four, après les avoir ouvertes en deux et quadrillées, ou

encore découpées en rondelles épaisses. La cuisson sera réalisée jusqu'à ce que le légume soit fondant lorsqu'on y enfonce un couteau.

- Légumes farcis : il est préférable de prendre des courgettes rondes, plus faciles à creuser. On les précuit entières dans de l'eau bouillante 10 – 15 minutes afin de les attendrir, puis on creuse la chair de manière à former la cavité qui recueillera la farce.
- Clafoutis, tartes : Enfin, si l'on souhaite réaliser des cakes salés, tartes, clafoutis avec des courgettes, on peut ensuite les râper ou les couper en petits morceaux puis les précuire. Cette pré-cuisson est nécessaire pour chasser un maximum d'eau du légume et éviter que la préparation suivante ne soit détrempée. La courgette cuite est alors incorporée à la préparation principale. À noter que les courgettes vertes et jaunes se préparent de la même manière. La nuance se réalise dans les saveurs, avec une jaune plus douce que la verte
- Les fleurs de courgette sont aussi consommables et classiquement servies farcies. Après un court lavage, il faut ensuite retirer le pistil et les farcir avec la préparation désirée. Cuisinez-les rapidement avec achat, elles se fanent vite.

Dans quelles recettes ?

Je crois qu'il faudrait plus d'un billet si l'on veut évoquer l'ensemble des possibilités de recettes apportées par ce légume. Essayons d'être synthétique ^^

La courgette crue peut agrémenter salades d'été, comme ingrédient principal ou comme ingrédient complémentaire. Elle sera alors croquante et apportera de la fraîcheur, voir une note de noisette. En entrée, elle peut également être cuisinée en soupe chaude ou froide selon l'envie du moment, comme ingrédient principal ou comme complément de légumes plus « pêchus.

Toujours en entrée, elle se prête très bien aux terrines d'été et frittatas. En accompagnement, elle peut se décliner sur un nombre impressionnant de formes : poêlée, sauté, avec de la crème, en galette, en pancakes, en gratin, en purée, en mousse, en compotée, accompagnée ou non des autres légumes d'été. Elle s'incorpore bien dans les mijotés et plats de légumineuses.



Tarte rustique courgettes marinées

C'est aussi un ingrédient de choix pour les garnitures des tartes salées, tartes fines, bricks, chaussons quiches, clafoutis et cakes salés. Elle apporte à la fois de la douceur, une note noisette, du moelleux (surtout dans les cakes), et se prête à toutes les possibilités d'assaisonnement : tomate, curry, moutarde, provençale, ...

Enfin, sous la forme « ronde », elle est très pratique pour réaliser des petits farcis. Avec sa saveur douce, la courgette peut aussi être utilisée pour les plats sucrés, dont le plus connu est le gâteau chocolat-courgette. On peut également réaliser une confiture avec.

Avec quoi les associer ?

A l'image des recettes, les possibilités d'associations de saveurs avec la courgette sont très vastes. ^^

Du côté des condiments, elle s'accorde très bien avec les herbes fraîches (persil, ciboulette, sauge, menthe..), aux herbes de Provence (thym, romarin, sarriette...), aux épices « indiennes » comme le curry, le curcuma, le garam masala, au miso (condiment japonais fermenté), à la sauce soja. Elle est bien relevée par le citron, s'accorde sans mal avec l'huile d'olive et certains vinaigres (vin, xérès).

Du côté des légumes, elle fonctionne avec l'ensemble des légumes d'été : aubergine, poivron, tomate,... , ou avec les carottes sur la fin de printemps. En été, la tomate est un mariage de choix, car son côté acide relève la douceur de la courgette.

Elle s'associe sans mal avec l'ensemble des légumineuses : lentilles, pois chiches, carrés, cassés, haricots blancs de toutes sortes. Elle est également un compagnon apprécié des pommes de terre, du riz, des pâtes, du sarrasin ou encore des flocons d'avoine.

Du côté des viandes et poissons, tout dépend de l'assaisonnement. Seule, elle accompagne bien les viandes blanches et poissons blancs. Relevée d'acide (citron, vinaigre, ...), elle s'accorde avec les viandes rouges. Vous pouvez par ailleurs l'utiliser aisément dans tout plat incorporant des oeufs, notamment dans les flans et clafoutis.

Pour les fromages, elle s'associe bien avec les fromages doux et de la faisselle, tout comme elle profite bien des notes relevées des fromages de chèvre, du parmesan, du cantal et des bleus.

En sucré, elle se marie avec le chocolat, les amandes et les noisettes.

III. Les recettes du blog

Retrouvez les recettes du blog avec ce légume :

- [Cake courgette, chèvre, menthe](#)
- [Clafoutis de courgettes au curry](#)
- [Cake courgette et saumon fumé](#)
- [Compotée de courgettes et tomates](#)
- [Courgettes sautées à la noixette](#)
- [Couscous de fèves et courgettes](#)
- [Flan de courgettes à la faisselle de chèvre](#)
- [Fleurs de courgettes farcies au fromage frais](#)
- [Gratin de courgettes à la viande hachée](#)
- [Omelette courgette et menthe](#)
- [Quiche aux courgettes et chorizo](#)
- [Pickles de courgette](#)
- [Salade courgette, tomate, feta](#)
- [Salade de tagliatelles de courgettes](#)
- [Tarte aux courgettes marinées](#)
- [Velouté de courgettes au lait d'avoine](#)



Cake courgette chèvre menthe



Flan courgettes faisselle de chèvre



Courgettes sautées sauge et noisette

Sources de l'article : [wikipédia : courgette](https://fr.wikipedia.org/wiki/Courgette)

Salade de courgettes en tagliatelles

Bonjour à toutes et tous,
Tous les étés voient un festival de recettes de courgettes dans la cuisine. En tarte, en clafoutis, en poêlées, en soupe, en salade, en petit farci, avec des pâtes, du riz, dans des lasagnes... je crois qu'il nous faudrait plus d'un billet du blog pour tout énumérer.

Balade Botanique : Sur les bords des champs (Juillet 2021)

Bonjour à toutes et tous,

En ce début de week-end qui, pour une fois, se veut ensoleillé, que diriez-vous de chausser baskets ou chaussures de randonnée et de partir à la découverte des plantes de nos campagnes ?

Courant Juin, nous avons pu réaliser une jolie balade à la découverte du contenu des champs agricoles. Que diriez vous cette fois de vous arrêter sur le bord des champs. Zone d'interface, souvent bordée de fossés, c'est un lieu souvent très riche de diversité végétale.



Débutons donc notre balade botanique juillet 2021 au bord d'un champs. Sur les épis de blés ou les graminées ou tout autre support vertical (grillages, piquets de potager..), sans doute avez vous repéré le **grand liseron**. Il se reconnaît aisément à sa grande corolle blanche, sa tendance à grimper « aussi haut que possible » .



© Au Fil du Thym

Nous avons aussi le ***liseron des champs***, tout petit, plutôt rampant, dont les fleurs se teintent souvent de rose. J'en trouve beaucoup dans les champs de céréales... et dans mon potager :)



Sur le bord des champs, plutôt secs et ensoleillés, dans l'occitanie ou peut souvent apercevoir de jolies boule à pointe couleur lie de vin. Peut être vous rappellera-t-elle les ails de nos jardins ? Vous avez visé juste, c'est ***l'ail des vignes***. Contrairement aux autres aulx, il ne fleurit pas avec des fleurs sortant de la boule mais présente juste de grandes étamines verdâtres sur les côtés. Son petit nom vient de sa tendance à adorer les vignes bien ensoleillées..





© Au Fil du Thym

Juste à côté, sont apparues différentes graminées touffues, avec des épis bien denses et une barbe. On en croise un peu partout, ce qui fait qu'elle passe souvent inaperçue. Cette jolie Poaceae est **l'orge queue de rat** (» **Hordeum murinum L.** «).



Si nous grimpons dans les champs (de tournesols) pour continuer notre balade botanique juillet 2021, nous pouvons découvrir une nouvelle herbe. Sous le soleil du matin, elle semble briller. Une recherche dans mon livre favori me fait l'identifier comme la **sétaire glauque**. Il y a de nombreuses graminées à épis denses qui poussent en ce moment mais celle-ci se reconnaît par les soies brillantes et rouges autour de l'épi.



© Au Fil du Thym



Pour terminer avec les graminées, peut être avez vous vu que les herbes basses ont formé des épis ? Si nous mettons le nez dans l'herbe, nous pouvons reconnaître les épis plats de l'**ivraie vivace**. Entre l'ivraie et le chiendent, parfois l'identification balance. Mais j'ai compris que l'ivraie se caractérise pas des épillets alternés et séparés, ce qui n'est pas le cas du chiendent.



© Au Fil du Thym



Alors que nous rejoignons un chemin agricole je vous propose de marquer un court arrêt autour des épis du **plantain intermédiaire**. Mémorisez bien cette jolie plante car elle pourrait vous servir en promenade. Si vos gambettes se heurtent aux orties, si vous vous faites « bouffer » par des insectes, n'hésitez pas à frotter une feuille de plantain sur la piqûre. Elle a des propriétés apaisantes notables.



© Au Fil du Thym



Dans certains champs aujourd'hui bien fournis, ou en touffes sur le bord des chemins, peut être avez vous vu de jolies fleurs violettes ? C'est sans doute [la luzerne cultivée](#). Cette plante de la famille des pois est en fait un excellent engrais vert et peuple souvent les champs laissés en repos cette année ou se resème joyeusement sur les bords. A noter qu'elle n'est pas que d'un violet profond : elle peut être foncée, claire..



© Au Fil du Thym



Mais attention, à ne pas la confondre avec [la vesce de cracovie](#) qui saisit toute occasion pour grimper et lever ces grappes violets au ciel. Cette vesce courante se reconnaît aisément par le nombre de fleurs sur les grappes fines et des feuilles à nombreux et fins folioles. La luzerne est plus épaisse dans sa grappe. □



Et pour terminer dans les grimpantes de la saison, impossible aussi de passer à côté [de la courante et volubile bryone](#), qui est en ce moment en fleur. Si les fleurs étoilées sont discrètes, la hauteur de la plante et ses feuilles palmatilobées, en cœur à la base, sont vite repérable. Si vous la laissez pousser, elle aura tôt fait d'envahir vos plantes.

□



Nous voilà à la fin de notre balade botanique juillet en bord de champ. En espérant qu'elle vous aura plu, amusé, intéressé, je vous souhaite une belle journée !

Échaudées

(biscuits

médiévaux)

Bonjour à toutes et tous

Il y a quelques années, lors de mes époques de frénésie de cuisine, je m'étais beaucoup amusée à aller chercher les recettes anciennes de notre pays. Nombres d'entre elles sont aujourd'hui irréalisables mais d'autres peuvent tout à fait être redécouvertes et revenir dans nos cuisine.

DIY – Huile de massage à l'origan (douleurs musculaires)

Bonjour à toutes et tous,

Le début d'été est un moment phare dans le ballet des fleurs sauvages et en particulier des médicinales. Alors, à chaque début d'été, je lance une série de macérats huileux qui seront utilisés pour les bobos du quotidien.

Haricots verts sautés à l'ail

Bonjour à tous et toutes,

C'est un classique de la saison, simple et qui plaît à tous que je vous propose ce matin : les **haricots verts sautés à l'ail**.

Le [haricot vert](#) est un légume souvent mal apprécié. Issus des boîtes ou servis à la de cantine, ils laissent fréquemment de marbre avec leur texture raplapla. Mais si en saison, vous arrivez à mettre la main sur des frais – ou mieux, le cultiver dans votre potager – alors là, c’est une autre expérience de goût et de texture. Parfois croquant ou fondant, savoureux, avec un goût tirant vers la noisette, il peut convaincre des réfractaires. Bref, je ne réinvente pas la poudre en vous proposant ce classique d’accompagnement que sont les haricots verts sautés, mais j’aurais une petite astuce à partager : utilisez à la fois de l’ail sauté et à la fois une gousse d’ail entière, vous parfumez plus vos haricots.

N’hésitez donc pas à l’utiliser cette recette pour cuisiner..
Ou juste vous rappeler que c’est la saison. Bonne journée

Bonne journée ☐



– HARICOTS VERTS SAUTES –
A L'AIL

Recette : Haricots verts sautés à l'ail

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 800 g de haricots verts
- 2 gousses d'ail
- 3 à 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Réalisation

- Lavez les haricots verts puis équeutez-les. Épluchez les gousses d'ail et hachez deux sur les trois. Réservez.
- Plongez les haricots verts dans de l'eau bouillante et faites les cuire 2-3 minutes. Égouttez.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive, puis faites-y revenir l'ail haché 1 minute.
- Ajoutez les haricots verts, la dernière gousse d'ail, mélangez bien puis laissez revenir 2 minutes.
- Couvrez et laissez finir de cuire entre 2 et 10 minutes selon la texture désirée.
- Salez, poivrez et servez chaud.

Astuces

- La première phase de cuisson à l'eau permet de les attendrir.

- *Variante* : Ajoutez du pesto dans vos haricots sautés pour un plat plein de saveurs.



Haricots verts sautés à l'ail

Sorbet abricot lavande (avec ou sans sorbetière)

Bonjour à toutes et tous

Les années ont beau passer, mes plus-si-petits gourmands restent des fans absolus de glaces et ne manquent jamais l'occasion de me rappeler « Que tu peux en faire maison ! C'est zéro déchet en plus ! »