

Un peu de lassitude..

Bonjour à toutes et tous,

Habituellement, j'accueille le mois de juillet avec beaucoup d'enthousiasme pour le blog. C'est une parenthèse heureuse côté cuisine avec le foisonnement des fruits et légumes d'été ; une saison de balades dans les champs de tournesol ; et souvent de jolies idées de déco nature, que je partage avec plaisir. (Même si la « contrepartie » est ce que j'appelle familièrement « *la période botox* » où chaque billet traitant des conserves récupère sa bonne dizaine de commentaires *type* « *les conserves maison, c'est le mal, de la toxine botulique peut s'y développer. Tu veut tuer tes lecteurs* »...)

Cette année – allez savoir pourquoi – le mois de juin a hébergé un « festival » de commentaires relativement déplaisants. Entre les recettes jugées « *à chier* » et « *trompeuses* », j'ai même récupéré un « *il faudrait faire de gros efforts sur l'orthographe et la rédaction* »...

« Au Fil du Thym » est site est amateur (= ce n'est pas mon métier, mais un loisir), bénévole (= je ne touche aucune rémunération et paie même pour l'hébergement). Donc, il est imparfait. Je suis la première à admettre que je n'ai pas le temps de peaufiner mes articles, qu'une recette n'a pas été testée sur tous les types de poêles/fours qui existent, que mes cours d'orthographe ou de conjugaison sont lointains, que je peux faire des erreurs, des oublis... et que toute remarque constructive est la bienvenue... Mais lors des « assauts » de commentaires non-constructifs (voire *destructifs*), j'avoue avoir des difficultés à garder un état d'esprit positif...

En ce début d'été donc, point d'enthousiasme, beaucoup de lassitude...

Je pourrais faire comme beaucoup d'autres blogs (y compris « professionnels ») et :

- Me contenter de recette/billets avec 2 lignes d'introduction, bien moins risquées en termes d'orthographe, exemple : « *Ce clafoutis est une bonne recette très appréciée de mes gourmands.* »
- Ou – en alternative -, je pourrais déléguer la rédaction de mes articles à des Intelligences Artificielles (chatGPT, copilot,...) qui écriront un article en langage plus soutenu, sans fautes et du niveau de qualité sans doute attendu. Pour avoir testé avec un proche informaticien, le résultat pourrait faire illusion (cf. en dessous, un exemple pour l'amusement ...)

Mais quel est l'intérêt de tenir un site « personnel » si c'est pour ne plus rien y mettre de personnel ? Que cela soit autant ses imperfections que ses émerveillements ? Quel intérêt de « lisser » ce qui fait toute une personnalité (humaine) pour se rapprocher d'une moyenne « correcte » mais sans aspérités ? Qu'est-ce qu'un lecteur y gagnerait ?

Rassurez-vous, il n'y aura point de changements sur « Au Fil du Thym » par rapport aux habitudes et au programme enthousiasmant de l'été. J'avais juste besoin d'exprimer (aller, parlons soutenu, « *effectuer une catharsis* ») cette lassitude et vous dire que parfois ce n'est pas si facile que cela de tenir ce blog, surtout maintenant où nous sommes en « concurrence » avec des logiciels d'Intelligence Artificielle.

On se retrouve bientôt pour la suite de nos aventures estivales ☐

Bonne journée

Parenthèse : Et si une Intelligence Artificielle se prenait pour « Au Fil du Thym » ?

Prompt pour Copilot :

« Tu es une blogueuse nature et cuisine, habitant à la campagne et possédant un potager et un verger. Tu écris un billet concernant la recette d'un clafoutis d'abricot. Le billet est composé 1 d'une anecdote nature d'une 10 à 15 lignes, de la recette, et ensuite 3- 4 astuces autour de la recette. Peux-tu rédiger cet article en langage soutenu et poétique. »

□ **Clafoutis d'abricots du verger : un doux poème d'été**

□ **Sous les branches du vieux prunier**

Ce matin-là, le soleil s'était levé avec une tendresse particulière. Les herbes folles scintillaient encore de rosée, et les merles, en chœur, saluaient l'aurore. Je traversais le jardin pieds nus, un panier d'osier à la main, guidée par le parfum sucré des abricots mûrs. Le verger, baigné de lumière dorée, bruissait doucement : un papillon voletait entre les lavandes, une abeille s'attardait sur une fleur de bourrache.

Les abricots, ronds et veloutés, semblaient m'attendre, alanguis sur leurs branches, gorgés de soleil et de promesses. Je les cueillis un à un, avec la lenteur d'un rituel ancien, remerciant la terre pour sa générosité. De retour dans la cuisine, les volets entrouverts laissaient passer un souffle tiède, et l'idée d'un clafoutis s'imposa comme une évidence. Une recette simple, rustique, mais qui célèbre avec grâce la beauté éphémère de l'été.

□□ **Recette du clafoutis d'abricots du jardin**

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 600 g d'abricots bien mûrs et biens ronds
- 4 œufs frais (de poules heureuses)
- 100 g de sucre de canne blond
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100 g de farine de blé (ou de petit épeautre pour une touche plus rustique)
- 5 cl de lait entier
- 10 cl de crème fraîche liquide
- Une noisette de beurre pour le moule
- Une pincée de sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C (th.6).
2. Beurrez généreusement un plat à gratin ou un moule en terre cuite.
3. Lavez les abricots, coupez-les en deux et ôtez les noyaux. Disposez-les dans le moule, face bombée vers le haut.
4. Dans un grand saladier, battez les œufs avec le sucre et la vanille jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5. Ajoutez la farine tamisée et la pincée de sel, puis incorporez le lait et la crème en filet, en fouettant doucement pour éviter les grumeaux.
6. Versez l'appareil sur les abricots.
7. Enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le clafoutis soit doré et légèrement tremblotant au centre.
8. Laissez tiédir avant de saupoudrer d'un voile de sucre glace, si le cœur vous en dit.

▣ Astuces et secrets de campagne

- ▣ *Un soupçon de miel de lavande* : Pour une note provençale, nappez les abricots d'un filet de miel avant de verser la pâte. Cela exaltera leur parfum et apportera une touche caramélisée.

- □ *Farine alternative* : Essayez la farine de châtaigne ou de maïs pour une version sans gluten, au goût délicatement boisé.
- □ *Herbes discrètes* : Quelques feuilles de verveine citronnelle finement ciselées dans la pâte apportent une fraîcheur inattendue.
- *□ *Dégustation fraîche ou tiède* : Le clafoutis se savoure tiède, à la sortie du four, ou bien frais, après une nuit au réfrigérateur. Accompagnez-le d'une cuillerée de crème crue ou d'un nuage de yaourt fermier.

Que ce clafoutis vous enveloppe de douceur, comme une fin d'après-midi d'été sous les feuillages. Et vous, quels fruits mûrissent en silence dans votre jardin ou votre mémoire ? □

Note (par moi-même) : A titre personnel : je ne tenterais pas la recette proposée car:

- les dosages crèmes/lait/farine vont plus conduire à un gâteau qu'à un clafoutis (mais cela il n'y a qu'un amateur de cuisine ou un professionnel qui le repèrera)
 - Les abricots ne sont pas ronds □
-

DIY – De jolis bouquets de graminées

□ **Bouquets de graminées sèches : la poésie sauvage de l'été** □

En ce début d'été, les bords de route et les prairies ont pris les couleurs jaunes-dorées de graminées. Ces graminées,

autrefois bien ennuyeuses avec leurs pollens, deviennent alors la pièce maîtresse de la beauté des prairies, en contrastant avec les fleurs aux couleurs vives. Parfois, sur le chemin du travail, j'ai le regard attiré par ces tableaux champêtres, et regrette de ne pouvoir faire école buissonnière...

En cette période, j'ai un rituel : composer un ou plusieurs bouquets de graminées pour décorer la maison. Sous leur simplicité, ces bouquets ramènent du soleil dans les pièces et une touche bohème. Il suffit d'une petite balade en soirée dans la zone en friche du jardin ou les chemins agricoles pour trouver son bonheur et de coin décorer tout l'été.

Aujourd'hui, j'aimerais quelques astuces pour composer de jolis bouquets de graminées séchées, à faire soi-même, pour apporter un souffle champêtre à votre intérieur. J'espère que l'idée vous plaira :).



Quelles graminées ?

Graminées sauvages

Les bords de route de campagne, les talus, les chemins agricoles ou les prairies en friche regorgent de variétés

intéressantes pour composer de jolis bouquets de graminées. Voici quelques types de graminées que vous pouvez facilement repérer, avec le lien vers mon herbier photographique :

- [Folle-avoine](#) : C'est une valeur sûre. Avec leur panicule aérée, elles permettent de donner du volume au bouquet
- [Avoine dorée](#) : Plus petite que la folleavoine, elle donne aussi du volume
- Fétuques : pour la verticalité
- [Houlque laineuse](#) : Avec une inflorescence plutôt dense, pour un côté plumeux
- [Ivraie \(vivace\)](#) : Graminée droite qui apportera de la hauteur
- [Agrostide capillaire](#) : petite graminée, à panicule très discret mais large
- [Queue de lièvre](#) : Avec un épi triangulaire plumeux
- [Sétaire glauque](#) : Avec panicule en épi dense, avec de nombreuses soies jaunes-roussâtres très saillantes qui apportent un peu de couleur

Note : Certaines graminées à panicule très serré comme le [dactyle aggloméré](#) ne sont pas idéales pour les bouquets car elles amènent de la lourdeur.





Un complément du jardin

Dans votre jardin, vous pouvez aussi trouver quelques variétés décoratives comme les **Stipes** (ou cheveux d'anges) qui ont souvent des panicules plumeux qui apportent de la délicatesse, les **herbes aux écouvillons** avec leur inflorescence en bâtonnet. Ou encore regarder dans votre pelouse pour retrouver de l'orge, du pâturin qui vous permettront de réaliser de petits bouquets.



Il suffit parfois de peu pour réaliser un mignon petit bouquet
Et les épis de blés ?

Les champs de céréales sont propriété des agriculteurs, donc ne prenez pas la propriété d'autrui. Vous pouvez néanmoins passer après les moissons et récupérer quelques rares épis non récoltés. Ces épis sont généralement en bord de champ et pliés vers le sol.

Astuces de récolte

Quelques petites astuces de récolte

1. **Cueillez par temps sec** : idéalement en fin de matinée, quand la rosée s'est évaporée.
2. **Cueillez** lorsque les graminées sont bien sèches
3. **Variez** les graminées pour présenter différentes formes, couleurs et volumes.

4. et respectez la propriété des céréales dans les champs ;
)

Si vous récoltez des graminées bien sèches (i.e. sans aucune couleur verte), vous n'avez pas besoin de procéder à un séchage complémentaire. Si vous les récoltez jeunes, faites sécher en suivant la méthode proposée dans ce billet.

Composer le bouquet

Il n'existe pas de « règles de l'art » pour former ces bouquets. Néanmoins, j'opte souvent pour le « processus » suivant

- 1- **Commencer par les tiges les plus longues et les plus volumineuses** : (ex folle avoine) qui formeront la base et le centre du bouquet
- 2- **Ajouter progressivement les graminées plus fines** tout autour de cette base
- 3 – Insérer **quelques brins de lavande** pour la couleur et le parfum.
- 4 – Et bien attacher **avec de la ficelle** pour serrer la base du bouquet.





Le bouquet seront ensuite placés à convenance dans un pot, un vase (et sans eau !)



Conservation

En cueillant des graminées bien sèches, la conservation peut durer aisément plus d'un an. Il faut juste éviter les pièces humides comme la cuisine ou salle de bain. Il n'y a pas d'entretien particulier.

Lorsque le bouquet est ancien, vous pouvez le recycler en le plaçant au compost.

Clafoutis aux framboises,

parfumé au thé

□ *Un dessert tout en finesse et en douceur pour les journées d'été* □

Bonjour à toutes et tous,

Lorsque l'été s'installe, j'ai le bonheur de voir les haies du potager se parer de fruits rouges. Après des années de difficultés d'acclimatation, groseilliers et framboisiers ont enfin rejoint le statut d'adulte. De jeunes plants timides, ils sont (enfin) devenus de véritables buissons bien généreux. Les soirées chaudes de ce début d'été se teintent donc d'escapades gourmandes, voir si quelques perles rouges seraient disponibles. Certains soirs, nos arbustes nous gâtent et nous avons même la chance de pouvoir en ramener une pleine barquette.

C'est à l'occasion d'une de ces généreuses récoltes que j'ai (enfin) eu l'opportunité de cuisiner des [framboises](#) en dessert. Avec la douceur de l'été, point d'envie de complexité. Alors l'idée d'un clafoutis aux framboises a fait son chemin. Pour lui donner une petite touche de finesse, j'ai eu l'intuition d'infuser la pâte avec du thé noir. En effet, l'amertume du thé me semblait s'accorder avec l'acidulé de la framboise, et sa profondeur aromatique devait apporter de la longueur au plat.

À la dégustation, Petits et grands de n'y sont pas trompés. Les assiettes ont été vidées avec enthousiasme, et les sourires n'ont pas tardé à s'accompagner d'un petit (re)(dé)tour malicieux vers les framboisiers... De mon côté, la recette a donc été précautionneusement notée, au cas où.

La saison des framboises étant courte, je voulais partager cette recette de clafoutis aux framboises avec vous. J'espère qu'elle vous inspirera autant qu'elle nous a régalié. Bonne

journée.



- Clafoutis aux framboises-
infusé au thé

Clafoutis aux framboises, infusé au thé

Recette : Clafoutis aux framboises, infusé au thé

□ Saison de la recette : Juin-Juillet puis Septembre

□ Temps de préparation : 20 minutes

□ Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes :

- 500g de framboises
- 3 œufs
- 110 g de sucre (cassonade)
- 250 ml de crème liquide
- 200 ml de lait (demi-écrémé ou entier)
- 60 g de farine de blé (*)
- 1 sachet de thé noir (type Earl Grey ou Darjeeling)
- 20 g de beurre pour le moule

Réalisation

- Lavez et égouttez soigneusement vos framboises.
- Dans une casserole, faites chauffer doucement le lait et la crème jusqu'à frémissement. Retirez du feu, ajoutez le sachet de thé noir et laissez infuser 2 à 3 minutes. Retirez le sachet et laissez tiédir.
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement. Incorporez la farine tamisée, puis versez progressivement le mélange lait-crème infusé, en remuant pour éviter les grumeaux.
- Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Beurrez généreusement un moule à gratin ou un plat en terre cuite. Répartissez les framboises au fond, puis versez

l'appareil par-dessus.

- Enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le clafoutis soit doré et légèrement tremblotant au centre. Laissez tiédir avant de servir.

Astuces

- *Variante* : Thé noir aromatisé : Pour une touche florale, essayez un thé noir à la bergamote ou au jasmin. Cela apportera une note subtile et élégante.
- *Version sans gluten*: Remplacez la farine de blé par 50g de maïzena
- *Version sans lactose* : Remplacez la crème et le lait par des alternatives végétales (lait d'amande ou de coco, crème de soja).
- *Variante #2* avec d'autres fruits : Cette recette de clafoutis peut se réaliser avec des cerises ou des groseilles. Adaptez selon la générosité de votre jardin et vos envies.
- *Conservation* : Le clafoutis se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur. Il est délicieux froid, mais vous pouvez aussi le réchauffer légèrement au four pour retrouver sa texture fondante.



Clafoutis aux framboises, infusé au thé

50 Nuances d'orchis du Gers – 2025

Bonjour à toutes et tous,

Chaque année, partir à la chasse aux orchidées sauvages pour les photographier façon « macrophotographie » est une de mes activités préférée. N'ayant que rarement le temps, chaque sortie dédiée a un goût d'exceptionnel et chaque orchis croisé est vu comme une chance.

Dans ce billet, je voudrais partager avec vous quelques-unes des meilleures photos des orchis du Gers de la saison 2025.

Précédents :

- [Saison 2023](#)
 - [Saison 2024](#)
-

[Mars] Pressés

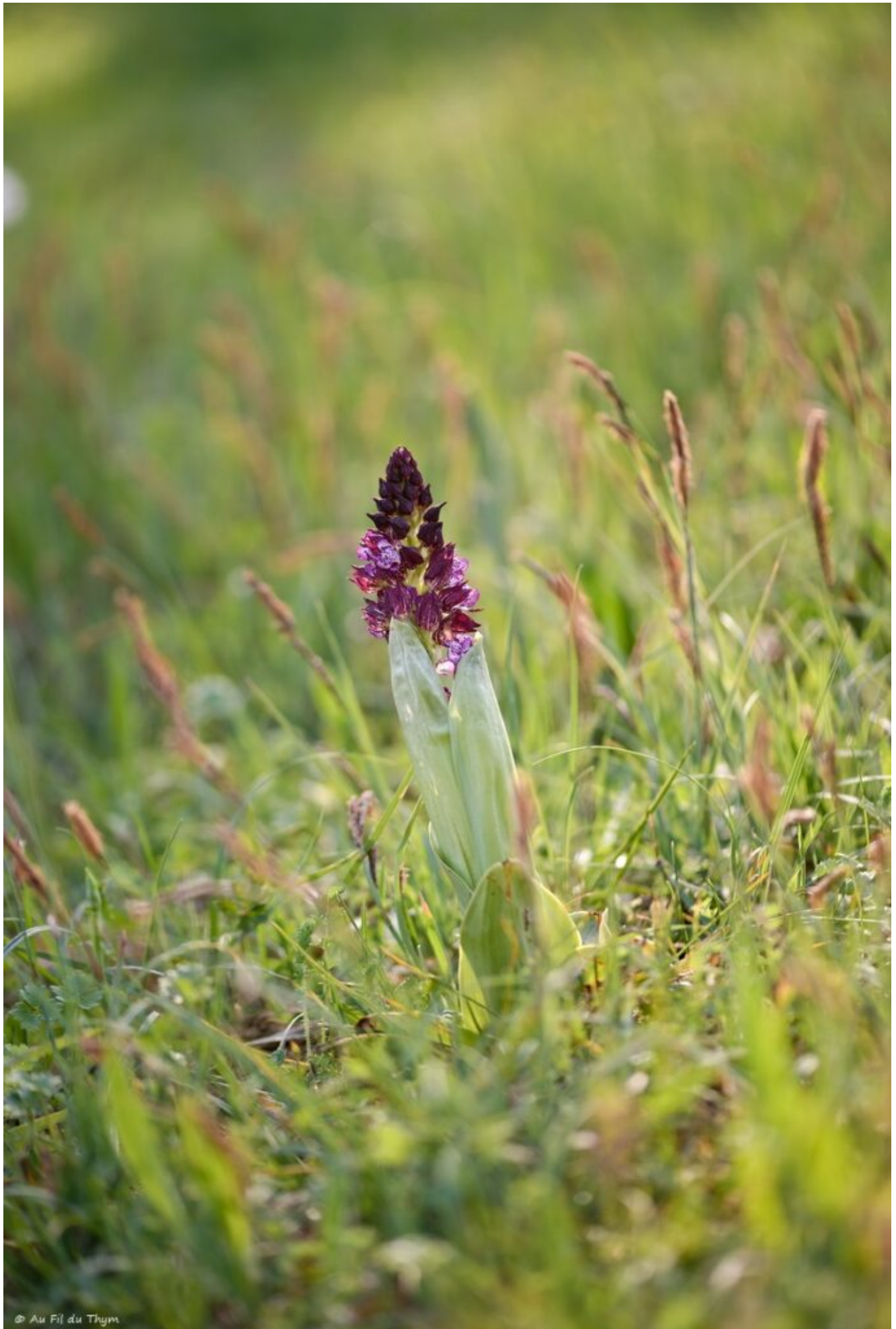
L'année 2025 a démarré en fanfare dès fin Mars avec la rencontre avec des [Orchis peint](#) dans un endroit improbable sur la [randonnée du Chemin En Jannet Carreau à Aurimont](#). Alors que j'étais en polaire chaude à frissonner le matin, croiser ces couleurs roses de printemps annonçait déjà les heureux jours printaniers. ☐





[Avril] Prairies pourpres

Le bal de la floraison des orchidées sauvages à débuté un peu plus tardivement que les années précédentes, les premiers orchis pourpres s'ouvrant dans les prairies à partir d'Avril. Ils ont été étonnamment vite accompagnés de nuées d'Prphys araignées, que la lumière de fin du jour savait sublimer.







Un peu plus tard dans Avril..





[Mai] Roses vifs dans les prairies

Mai est toujours le mois de l'exubérance dans le Gers. Des nuées de renoncules, marguerites, graminées et orchidées envahissent chemins, bords de route et prairies, colorant le paysage de vif. L'année 2025 n'a pas échappé à la règle et nombreuses ont été les prairies où l'on pouvait croiser 4 à 5 variétés d'orchidées en même temps. :)



Anacamptis Pyramidaux



Serapias dressés



Orchis à fleurs lâches (ou des marais)



Anacamptis Pyramidal



Sérapia langue



[Juin] Prairies de Simorre

Chaque année, la sortie sur le chemin des Orchidées de Simorre est incontournable et exceptionnelle. Chaque année, je la décale d'une quinzaine de jours afin de couvrir toutes les périodes de floraison. Si les premières orchidées de la saison avaient disparu, le début juin a offert un spectacle ahurissant d'une dizaine d'espèces. Je me souviens encore de la prairies aux hautes orchidées : [Orchis moustiques](#), [Orchis deux-feuilles](#), [Orchis de Fuchs](#),...



Orchis Moustique



Orchis deux feuilles



Orchis de Fuchs



Orchis de Fuchs

Sans oublier nos connus *Anacamptis Pyramidaux* qui s'invitent dans les massifs de marguerites..



Lors de cette randonnée, la surprise a été au rendez-vous avec la découverte des Orchis parfumés, petits orchis au labelle rose vif allant jusqu'au rose bordeaux. Son amusante forme est reconnaissable entre mille. Il vint agrémenter mon herbier photo d'une nouvelle trouvaille.







[Mi/Fin Juin] Terminer dans une

danse

La deuxième quinzaine de Juin marque la fin de la saison. Sur les bords des haies, les dernières orchidées abeilles offrent le spectacle de leur labelle coloré pivotant au fil de la floraison.



Sur les bords de route, au lever ddu jour les [orchis bouc](#) (qu'on localisera d'abord à leur odeur), montrent une danse d'or et de lumière...





Le tour du lac de Savères

(Haute-Garonne)

Bonjour à toutes et tous,

À l'orée de l'été, que diriez-vous de partir en promenade dans un agréable lieu de la Haute-Garonne : le lac de Savères. Niché en bord de village et bord de forêt, c'est un havre de tranquillité et de fraîcheur.

Il y a peu, en cherchant des idées de randonnées, j'ai découvert différents circuits autour de ce lac. Certains annonçaient des balades faciles et bucoliques, tout à fait à mon goût. J'ai donc profité d'un petit matin de week-end ensoleillé pour arpenter l'un d'eux. C'est un circuit partant du petit village de Lautignac à quelques kilomètres puis s'enfonçant en forêt avant de rejoindre les bords du lac. Cette randonnée s'est révélée une jolie expérience de calme et de nature. J'aimerais donc partager cette promenade avec vous, au travers de quelques photographies. J'espère que cette initiative vous plaira. :)

Nous nous retrouvons au petit village de Lautignac, très tôt le matin. Voiture garée au parking de la mairie, l'église en briques rouges toulousaines est le bon de départ de notre expédition.



Nous quittons très vite le village par les routes agricoles, nous retrouvant sur le haut des collines. Les prairies colorées sont le premier plan d'un tableau nature.



Un bon quart d'heure de marche nous amène en forêt, sur les bords de larges chemins.



Sur les bords herbeux et dans les haies, le bal de la fin de printemps prend place. Les regards avertis s'émerveilleront des œnanthes, des séneçons ou des églantiers en fleurs



Par moment, la forêt s'efface et laisse place aux champs de blés dorant au soleil



La randonnée nous amène aussi dans des chemins bordés de

hautes haies. Impression d'être dans Alice aux Pays des merveilles, à marcher vers la prairie du chapelier fou pour prendre le thé...



En regardant les haies, il est facile de remarquer que les ronces sont chargées de fleurs et annoncent beaucoup de gourmandise estivale.



Puis les haies s'effacent et laissent place à de vastes prairies en jachères

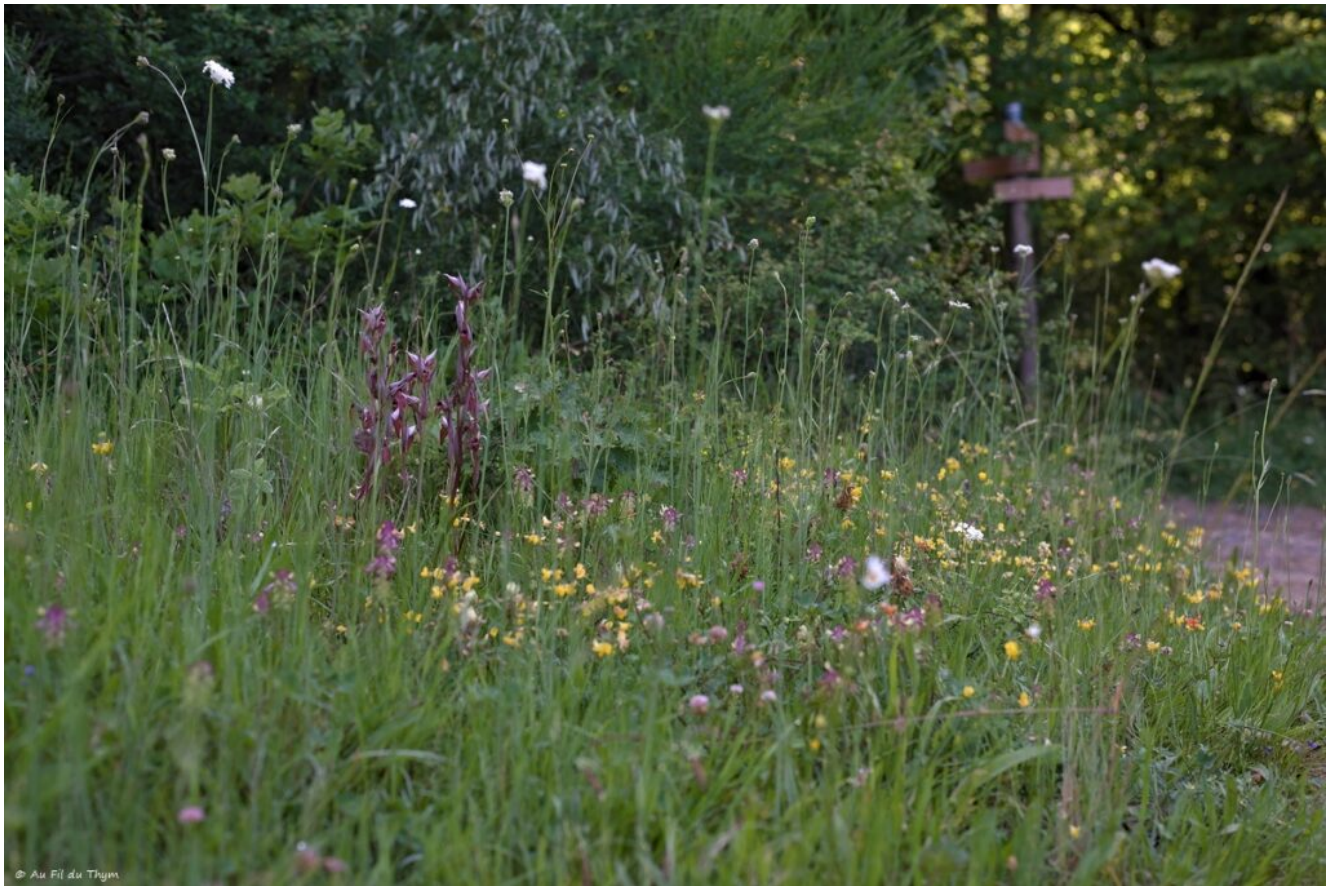


S'enfoncer dans la jachère permet de révéler la diversité

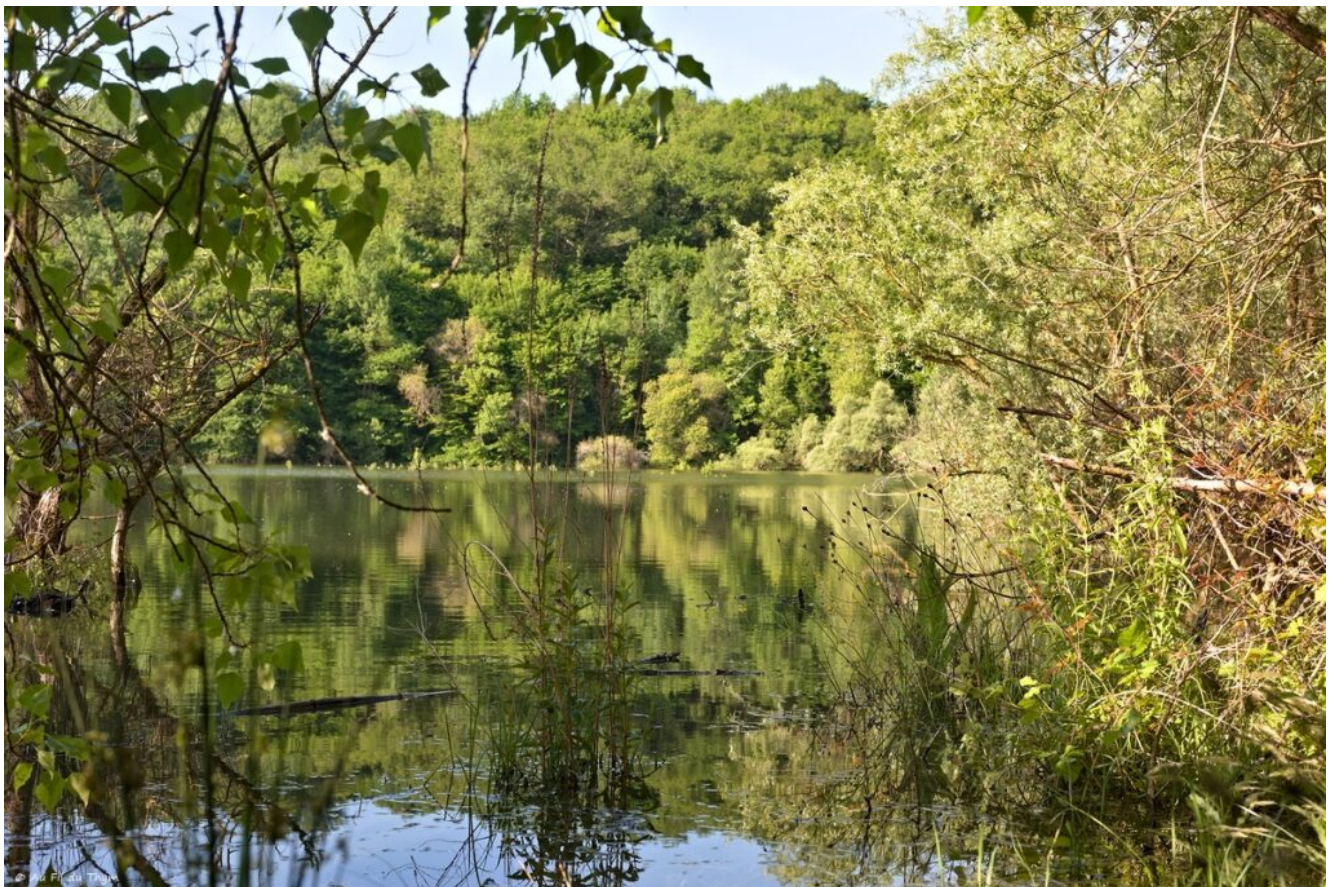
végétale qui la peuple : oseilles, renoncules, plantain, houlque velue...



Le chemin s'enfonce à nouveau en forêt, où la moindre trouée laisse place à une prairie fleurie. Les sérapias langue (en rouge) s'élèvent aisément au-dessus des herbes



Et nous voilà enfin sur les bords tranquilles du lac..



Les petites trouées laissent vite place à une vaste vue sur le barrage



Je termine sur de grands chemins pierreux, avant d'atteindre la destination de la randonnée : le barrage du lac.



Étendue d'eau tranquille... et l'on remarquera aussi qu'elle est

bien remplie, garantie pour passer l'été sans sécheresse.



Je tranvers le joli petit village de Savères (qui vaut le détour), puis reprends les chemins de campagne surplombant le lac. Les odeurs de foin révèlent que les prairies fleuries viennent d'être fauchée. Dans quelques jours, de grands ballots de paille agrémenteront ces champs



Un tout petit chemin nous ramène au bord du lac, où l'on peut observer la diversité fleurie de Juin..



Ces chemins révèlent des points de vue bucoliques. Je marque

une pause, profiter du moment..



Puis reprends la route par les chemins forestiers. De temps en temps, une agréable odeur interrompt mes pas, et me révèle la présence de magnifiques chèvrefeuilles en fleurs.



© Au Fil du Thym

Pour terminer la randonnée et rejoindre Lautignac, il me faut prendre un chemin de retour par une route goudronnée et pentue. Mais que cette perspective ne nous effraie pas, nous ne croisons que peu de voitures ce matin.



Et les routes révèlent vite des prairies remplies de fleurs,
donc de nombreuses orchidées



Cerise sur le gâteau de la promenade, alors que nous

retrouvons le haut des collines, les Pyrénées se révèlent à l'horizon.



Paysages solaires et immenses en cette fin de printemps.



Encore quelques pas et nous retrouvons l'église pour terminer la promenade. Il est l'heure de rentrer pour retrouver mes gourmands.



En espérant que cette promenade au lac de Savères vous ait plu, je vous souhaite une bonne journée

Plus d'information sur la randonnée :

- [Trace GPS et explications sur visorando](#)
 - La randonnée est sans difficultés particulières, mais privilégiez le matin en été, il y a certains lieux très dégagés et bien chauds.
-

Quiche aux courgettes et

chorizo

□ *Un grand classique de l'été !* □

Bonjour à toutes et tous,

C'est une recette emblématique du mois de Juin que j'aimerais partager avec vous aujourd'hui. Sans doute, partagez-vous ce petit plaisir à l'arrivée de Juin : Nous retrouvons les [courgettes](#) sur les étals. Ce légume d'été se distingue par sa grande polyvalence en cuisine. Facile à cuisiner, passe-partout, elle se décline en salade, tarte, accompagnement, plat complet, farci, cake salé, gâteau. Elle s'adapte à tous les goûts et tous les palais. C'est un légume que l'on cuisine tellement souvent qu'on constitue souvent un répertoire de recettes « réflexes » comme la [salade de courgettes en tagliatelles](#), ou le [clafoutis de courgettes au curry](#). Enfin, si on a la chance de cultiver un potager, vous pouvez être sûr d'en récolter du 100% local et bio pendant tout l'été. Bref, nous retrouvons un des petits plaisirs de l'été.

Mais revenons à la recette du jour. Il s'agit d'une quiche aux courgettes et au chorizo, entrée dans mes carnets de cuisine dès 2018 et depuis intégrée à mes incontournables de l'été. Cette préparation simple figure parmi mes recettes « sans réfléchir », tant elle est éprouvée et appréciée. La courgette parfois discrète en saveurs est ici relevée par le piquant du chorizo et une pointe de paprika dans l'appareil à quiche. Ici, mes gourmands ne s'y trompent pas : cette quiche a toujours un franc succès, au point qu'il n'en reste jamais la moindre miette.

L'ayant récemment préparée à nouveau le week-end dernier, j'ai pensé qu'elle pourrait vous inspirer à votre tour. J'espère de tout cœur qu'elle trouvera sa place à votre table et saura régaler vos convives.



Quiche courgettes chorizo

Recette : Quiche courgettes chorizo

- Saison de la recette : Juin à Octobre
- Temps de préparation : 15 min

□ **Temps de cuisson : 45 min**

Ingrédients

Pour 1 quiche familiale :

- 1 pâte brisée (maison si le cœur vous en dit)
- 100g de chorizo doux (ou piquant selon vos préférences)
- 600 g de courgette
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- 200 ml de crème légère
- 1 cuillerée à café de paprika
- huile d'olive
- sel et poivre

Réalisation

- Lavez vos courgettes et coupez-les en demi rondelles (ou en petits cubes). Épluchez puis hachez l'oignon et l'ail. Coupez le chorizo en petit dés
- Dans une sauteuse, faites chauffer une à deux cuillères à soupe d'huile d'olive, puis faites-y revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
- Ajoutez les courgettes, les dés de chorizo puis faites revenir (feu vif) pendant 2 minutes.
- Mettez un petit fond d'eau, couvrez et laissez cuire à feu moyen durant une dizaine de minutes, le temps que vos courgettes soient cuites.
- En parallèle, foncez un moule à tarte avec votre pâte. Dans un saladier, battez les œufs, la crème, puis ajoutez le paprika du sel, et un peu de poivre.
- Disposez le mélange courgettes et chorizo au fond de la tarte, puis versez la préparation aux œufs.
- Enfournez pour 40 à 45 minutes à 180°C, la quiche doit

être dorée

Astuces :

- Cette quiche se dégustera aussi bien tiède que fraîche. N'hésitez pas à l'accompagner d'une petite salade de crudités si vous en faites un plat.
- La variété de courgette importe peu vu qu'elle sera coupée en rondelle ou dés. Vous pouvez donc aussi bien utiliser des courgettes vertes ou jaunes, longues ou rondes.
- Si vous en avez dans vos tubes d'épice, le paprika fumé peut être utilisé en remplacement du paprika et apporter une note fumée différente.
- *Conservation* : Cette quiche se conserve très bien jusqu'à trois jours au réfrigérateur. Un petit passage au four peut rehausser les saveurs.
- *Variantes* : Remplacez le chorizo par des tomates confites, ou ajoutez des éclats de feta pour une note plus végétale.



Quiche courgettes chorizo

Sirop de menthe maison

Bonjour à tous,

L'été arrive. Les champs de blés se colorent d'or, les tournesols grandissent, les scabieuses d'été commencent leur floraison, et les soirées semblent se prolonger jusqu'à pas d'heure. Cette douceur de vivre si caractéristique de juin fait clairement du bien. Et nous en profitons largement avec parfois des goûters à l'ombre des arbres ou des apéritifs entre proches en début de soirée.

Pour ces goûters ou apéritifs d'été, j'apprécie aussi de pouvoir proposer une boisson maison. Un apéritif alcoolisé

pour les plus grands, un sirop pour les jeunes ou les sans alcool. Et il y en a un qui plaît toujours dès qu'il fait chaud : le sirop de menthe. Il est ultra-facile à réaliser et est une petite gourmandise pleine de saveur et de fraîcheur. Mais ce sirop maison surprend à chaque fois : et oui, il n'est pas vert fluo comme on peut trouver dans les supermarchés, et il y a une saveur de vraie menthe après l'avoir bu. Bienvenue dans le monde du 100% naturel et du non chimique ☐

Alors que j'en ai préparé pas plus tard que le week-end dernier (et ses 32°C dans le sud Ouest), j'ai profité pour prendre une photographie et être en capacité de partager la recette avec vous. Si vous n'en faites pas déjà, je recommande chaudement de tenter si vous avez de la menthe rapidement accessible (et en particulier si elle a très fortement colonisé votre jardin ☐). Vous verrez, c'est excellent. J'espère que l'idée vous plaira. Bon week-end !

- Sirop de menthe maison -



Tutoriel : Sirop de menthe Maison

Saison de la recette : Fin Avril – Mi Octobre

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

Pour environ 0,8 L de sirop à diluer :

- 750 ml d'eau
- 20 belles tiges de menthe (environ 120-150 feuilles)
- 250 à 350 g de sucre (cf. 1)

Réalisation

- Retirez les feuilles de vos tiges de menthe et lavez-les soigneusement.
- Dans une grande casserole, placez l'eau, la menthe et portez à ébullition. Laissez à frémissement et à couvert pendant 5 minutes.
- À l'issue de cette cuisson, sortez du feu et laissez infuser jusqu'à refroidissement.
- Filtrez l'infusion, ajoutez le sucre et portez à ébullition 1 minute que le sirop prenne.

– Versez dans un récipient, laissez refroidir et Réservez ensuite au frais

Ce sirop de menthe est à diluer en fonction de vos goûts en termes de sucré et de saveur menthe. Il se conserve au réfrigérateur pendant un mois.

Astuces :

- (1) La quantité de sucre est à ajuster en fonction de la conservation souhaitée. Comptez la moitié du poids de l'eau en sucre pour une conservation de 6 mois au réfrigérateur, le tiers si vous pensez le consommer dans le mois
- *Variante* : Ajoutez des branches de thym citron ou de mélisse pour varier les saveurs.



Sirop de menthe maison

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 goûté 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

occasion estivale / à forte chaleur. Bonne journée !



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 dépend de la taille des betteraves)

Ingrédients

Pour 6 personnes en apéritif :

- 500 g de betterave rouge
- 3 cuillérées à soupe de vinaigre de framboise
- 4 cuillérées à soupe de lait ou lait végétal
- 2 cuillérées 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 cuillérées 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
