

Chou chinois sauté au tofu fumé et noisettes

Bonjour à toutes et tous

Il y a un éminent représentant de la famille des Brassicacée que je cuisine peu : le chou chinois (ou pe-tsaï ou chou de pékin). C'est une variété de chou anciennement de l'Asie, que l'on retrouve maintenant assez facilement chez les producteurs et qui se présente sous forme d'une touffe dense et blanchâtre

Chips de chou kale au sésame

Bonjour à toutes et tous

Quand le chou kale a débarqué en France, je lui ai l'idée d'aliment bobo-healthy disponible que dans des boutiques spécialisées. Cet a-priori (voire jugement discriminant^^) à sauté quand j'ai découvert que de un c'était très bon et de deux qu'il se plait bien dans mon potager.

DIY – Bouquet sec d'automne

Bonjour à tous et toutes,

Je vous invite ce matin autour d'une petite idée déco d'automne 100% nature et zéro déchet. Pour ceux qui suivent mes pérégrinations pré-déménagement gersoises, vous avez sans doute lu que la phase « instable » du projet s'est prolongée.

Nous avons des difficultés à faire assurer notre prêt et donc à débloquer l'achat et finaliser l'arrivée de toute la famille dans le Gers. Alors, en attendant, j'ai dû me résoudre à louer un appartement pour limiter les frais.

Même si le lieu/l'habitation est agréable, j'ai vite senti le besoin d'y mettre des petites touches de déco pour m'y sentir chez moi. J'ai privilégié l'idée de bricoler un **petit bouquet de saison** avec des éléments naturel : des branches, des chardons, une boule d'hortensia sec.. le tout dans un vase récupéré. Le résultat est tout à fait charmant, rustique, durable et 100% compostable (hors le contenant). Je ne suis pas encore chez moi, mais cela me fait plaisir de d'apercevoir ce bouquet sec automne sur une fenêtre

Ayant pris quelques photos lors de la réalisation de ce bouquet sec automne, j'aimerais vous partager l'idée. Adoptez bien évidemment la structure du bouquet à ce que vous trouvez chez vous, à la campagne ou chez le fleuriste. Bonne journée !

- DIY: BOUQUET SEC -
D'AUTOMNE



Tutoriel : Bouquet sec automne

Matériel

Le Matériel donné à titre d'exemple, n'hésitez pas à ramasser ce que vous trouvez proche de chez vous

- 1 contenant récupéré
- de la paille ou des copeaux de bois pour remplir le fond
- quelques petites branches de chêne, de bouleau.
- des chardons (de leur nom officiel : [cardère sauvage](#))
- des graminées sèches
- Si vous en avez dans un jardin / 1 boule d'hortensia séché



Réalisation

- Dans un premier temps, égalisez toutes les branches, les herbes et les chardons...
- Remplissez votre contenant de paille coupés en petits morceaux ou de copeaux de bois.
- Insérez successivement les chardons .. puis les branchage.. puis les herbes. Essayez de répartir joliment les formes et les couleurs. Terminez en insérant des morceaux de la boule d'hortensia
- Le bouquet est prêt. Disposez sur le rebord d'une fenêtre ou sur un meuble. Il doit rester hors de portée des coups (ou des chats) car les feuilles vont se fragiliser lors du séchage puis pourront tomber si elles sont heurtées fortement.





© Au Fil du Thym



Astuces :

- Pour les branchages : Ne coupez pas de branches d'arbres sauvages : vous les trouverez aisément par terre après une bonne ondée dans la nature. Sinon, n'hésitez pas à utiliser le résiduel de taille de votre jardin.
- Durabilité : 2 mois : les branches/feuilles vont sécher puis perdre un peu de leur éclat, mais si le bouquet sec automne reste hors de portée des coups (et des chats), il durera sans mal jusqu'à Noël.
- **Fin de vie** : Disposez tous les éléments naturels au compost puis récupérez le conteneur (vase)



Crumble de coings au sarrasin

Bonjour à toutes et tous

Cette recette de crumble coing – sarrasin est un peu une histoire de cuisine ratée. Vous allez sourire. ..Vu que les pérégrinations de mon déménagement se prolongent, j'ai fini par quitter mon appart'-hôtel temporaire pour prendre un gîte à l'entrée du Gers.

Gratin pommes de terre et butternut au Saint Nectaire

Bonjour à toutes et tous

Tout bien avisés qu'ils sont, mes gourmands n'ont pas tardé avec l'arrivée des premiers frimas à demander « un gros gratin de pommes de terre et fromage ». Souvent crevée le week-end par mes sorties rando-promenades des chiens dans le froid, l'alternative me plu directement.

Randonnée à l'école buissonnière (Polastron, Gers)

Bonjour à toutes et tous,

Je vous propose de partir en randonnée ce matin, dans un joli circuit découvert dans le Gers à quelques dizaines de kilomètre de mon logement. Nous nous rendons dans le petit village de Polastron (Ouest du Gers), ou j'avais J'y trouvé un circuit facile.

Brocolis rôtis au four au

roquefort

Bonjour à toutes et tous

Depuis mon arrivée dans le Gers, je prends le temps de faire le marché. Nombres producteurs locaux y ont leurs habitudes et proposent des étals à faire pâlir d'envie pour des prix raisonnables. La dernière fois, malgré un panier rempli, j'ai craqué sur de magnifiques brocolis

Pâte de potiron

Bonjour à tous et toutes,

Nous allons discuter idée-recette aux légumes aujourd'hui, une idée qui se veut amusante. Revisiter la courge pour régaler vos gourmands pour Halloween vous tenterait ?

Tous les ans, j'apprécie de pouvoir un peu « mettre l'ambiance » au bureau en ramenant des bonbons pour Halloween. L'espace d'une seconde, cela fait sourire et oublier les tracas. Cependant, d'un point de vue écologique, ayants en plus de difficultés avec les bonbons sur-emballés individuellement, j'ai réfléchi à une alternative gourmande mais **zéro déchet**.

Pour (re)venir au zéro déchet, il suffit souvent de (re)venir aux **recettes anciennes**. Côté confiserie, quoi de plus ancien que les **pâtes de fruit réalisées naturellement** avec simplement des fruits, du sucre, de la patience. L'idée d'une pâte de fruit « Halloween-esque » m'a de suite séduite, en y incorporant bien évidemment... de la courge ! Pour être exacte, il faut même plutôt utiliser de la courge en base puis y introduire de la pomme pour assurer la densité de texture.

Pour sécuriser la gélification, le sucre à confiture (avec gélifiant) dédié était tout adapté. J'ai tenté une première plaque de « *crash test* » pour la maisonnée et le résultat à séduit tout le monde. La tenue est tout à fait correcte. En saveur c'est bon, c'est bien sucré, cela a un petit goût de potiron bien amusant. Un vrai petit bonbon. Validée par la famille, la recette a itérée le week-end suivant pour une quarantaines de goulus. Au travail, tout le monde c'est régalé.

Halloween arrivant, je vous partage la recette de cette pâte de potiron. Le temps de séchage étant d'une semaine, vous avez tout à fait le temps de la réaliser pour Halloween... ou plus !
Bon week-end !



- PÂTE DE POTIRON -
(PÂTE DE COURGE)

Pâte de potiron (Pâte de fruits à la courge)



Une amusante recette de Pâte de potiron (ou Pâte de fruits à la courge) tout orange et savoureuse. Un délicieux bonbon pour Halloween.

Saison : Mi Septembre – Mars

Pour 2 plaques de cuisson four 30x40 cm :

- 1.7-1.8 kg de potiron non épluché (ou de courge musquée (soit environ 1.5kg épluché))
 - 2 pomme ((bio, avec la peau))
 - 1.5 kg de sucre à confiture ((avec gélifiant))
 - 1 cuillère à soupe de cannelle moulue (facultatif)
1. Lavez le potiron et les pommes. Épluchez le potiron, retirez les graines puis coupez-la en gros morceaux. Épluchez les pommes puis retirez le trognon et enfin coupez en gros morceaux. Si les pommes sont bio, gardez la peau, celle-ci amènera de la tenue.
 2. Disposez pomme et potiron ainsi qu'un petit fond d'eau dans une grosse casserole, couvrez, puis faites chauffer. Laissez à feu moyen 10 minutes, que le potiron

commence à rendre de l'eau.

3. Découvrez, ajoutez alors le sucre, la cannelle (si vous souhaitez en mettre) puis laissez cuire jusqu'à ce que le sucre ai fondu et que le potiron et les pommes soient bien fondants et « mixables ». Une fois cet état atteint, mixez le tout finement.
4. Laissez continuer de cuire à feux doux en remuant de temps en temps jusqu'à ce que votre pâte de potiron se détache aisément des bords de la casserole quand vous la remuez. Pour indication : j'ai laissé environ une heure; mais cela dépendra fortement de la taille de votre casserole et de la puissance de votre feu.
5. Recouvrez des plaques de cuisson four avec du papier cuisson, puis versez y la pâte de courge. Tapez un peu sur la plaque pour lisser la pâte et l'homogénéiser.
6. Faites la refroidir/sécher au moins une demi-journée, puis découpez en petits morceaux.
7. Laissez encore sécher cette pâte de potiron 48h avant de proposer en dégustation

- *Variante* : Vous pouvez décliner la recette avec différentes courges : butternut, courge bleue. Évitez le potimarron qui sera probablement trop compact.
- *Du fun* : ajoutez quelques pépite de chocolat sur le dessus de la pâte (avant refroidissement)

Fruits, Goûter
Française
pâte de potiron



Pâte de potiron / pâte de courge

Découvrez aussi

D'autres amusantes recettes pour Halloween

- [Gallettes de courge spaghetti](#)
- [Marbré potiron et chocolat](#)
- [Mesturet au potiron](#)



© Au Fil du Thym

Mesturet au potiron