

# **Sirop de fleurs de sureau (maison)**

Bonjour à toutes et tous

Alors que j'avance doucement dans la connaissance des plantes sauvages médicinales et comestibles, le sureau noir est presque passage obligé. Cet arbre courant dans nos campagnes fleuri de blanc sur la fin de printemps, forme des baies noires en fin d'été et a la vertu d'avoir des fleurs et baies (cuites) comestibles.

---

# **Roulé de veau à l'italienne (sauge et jambon cru)**

Bonjour à toutes et tous

Il ne vous a sans doute pas échappé que la fête des mères est pour ce dimanche et que celle des pères ne va guère tarder. A cette occasion, mari, petits gourmands et moi même essayons de rendre visite aux grands parents.

---

# **Eau infusée fraises-menthe**

Bonjour à toutes et tous,

Qu'elles s'appellent « detox water », « eau infusées » en français dans le texte, les eaux aromatisées aux fruits sont un des bons plans de l'été. Elles permettent de se désaltérer

sainement, changer de l'eau plate, et résister à la tentation des produits industriels

---

## **Les iris du Grand-Barbu (Chabeuil, Drôme)**

Bonjour à tous,

Ce matin je ne résiste pas à l'envie partager avec vous une très jolie découverte que nous avons réalisé il y a peu : le jardin des « Iris du grand barbu ». C'est un jardin situé à l'est de Chabeuil (proche de Valence)

---

## **Tartines de radis roses et fromage frais**

Bonjour à toutes et tous,

Avec les agriculteurs du magasins paysan « Court-Circuit » (pour qui je conçois bénévolement des recettes locales et de saison), nous nous sommes tous récemment posés la question de sortir la « collection printemps-été » des recettes :

---

# Randonnée au pont des sarrasins (Drôme, Vercors)

Bonjour à tous et toutes,

Quelle est la météo chez vous ? En Drôme, nous sommes noyés sous la pluie et les nuages, signes d'une journée qui sera vraisemblablement confinée à la maison... A défaut de pouvoir sortir, je vous propose un gros bol de grand air et partir en randonnée faite lors d'un jour férié : le « **Pont des Sarrasin** ». Elle démarre petit village au pied du Vercors à une dizaine de kms de chez moi, pour grimper à flanc de Vercors jusqu'à environ 800 m d'altitude. C'est une randonnée que j'avais réalisé il y a plus de 6 ans, et qui m'avait laissé des souvenirs mitigés. (difficulté, chemin mal balisé entre autre). Randonnant de temps en temps dans le coin, il me semblait que le chemin était refait donc un bon prétexte de re-tenter. Partons donc avec un printemps flamboyant ☐

---

*Partons un matin dans les collines aux teintes printanières.  
Nous sommes dans une forêt égayée par le soleil*



© Au Fil du Thym

Dans certains coins, sur les bords du chemin, nous pouvons voir les arbres en fleurs



© Au Fil du Thym

Au bout d'une heure de marche en forêt, une trouée révèle notre avancée en altitude. La vallée s'éloigne..



En levant la tête, j'aperçois le haut du Vercors encore bien loin..



Et les « choses sérieuses » côté randonnée commencent. Nous

sommes quasiment à flanc de falaise.

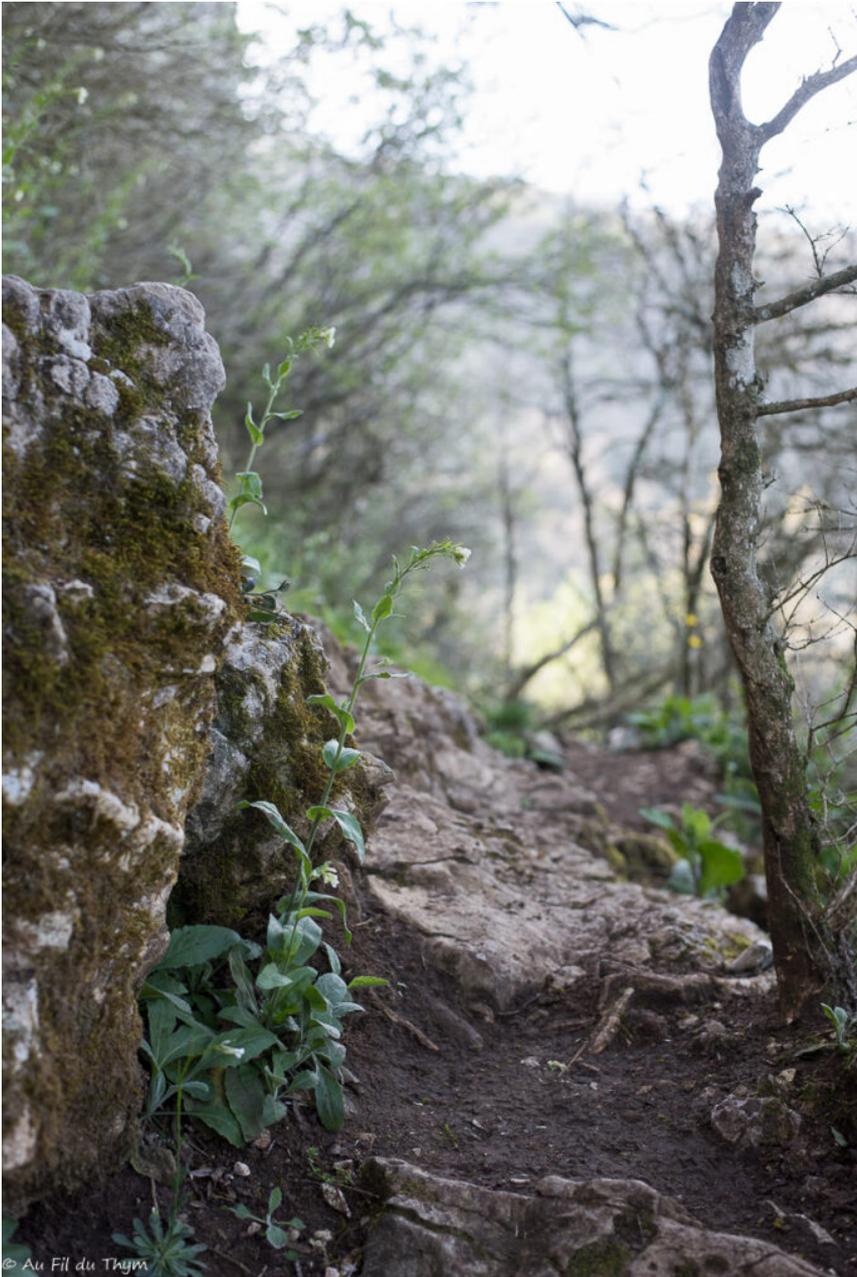


D'autres fleurs accompagnent mes pas : saponaires en rose, coronilles en jaune

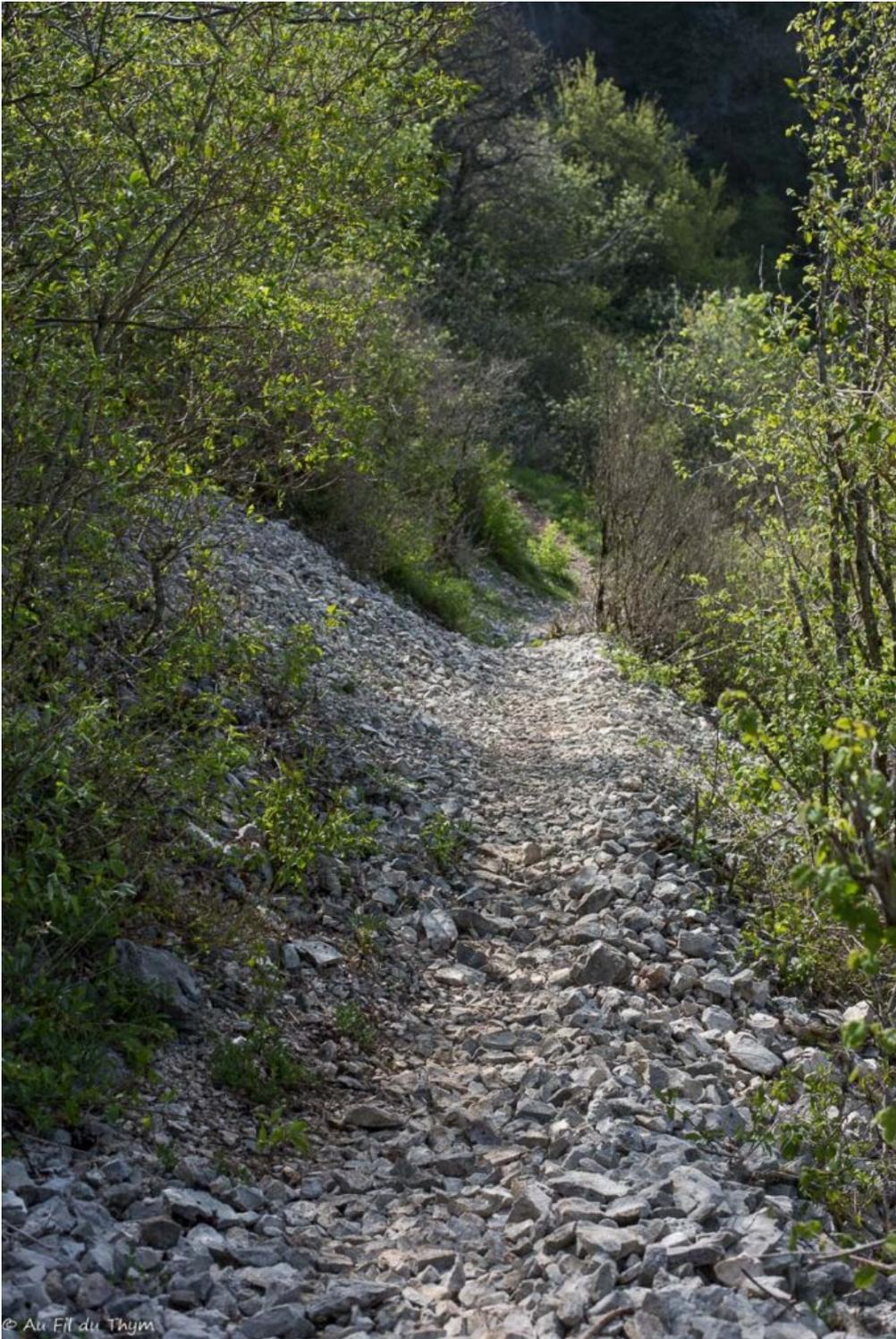


© Au Fil du Thym

Tandis que certaines semblent nous indiquer le chemin  
(arabettes)



Alors que nous continuons de grimper, le chemin devient pierreux. Je prends attention à chacun de mes pas pour ne pas glisser..



Mais le point de vue devient stupéfiant :



Continuer son chemin entre pierre et nature



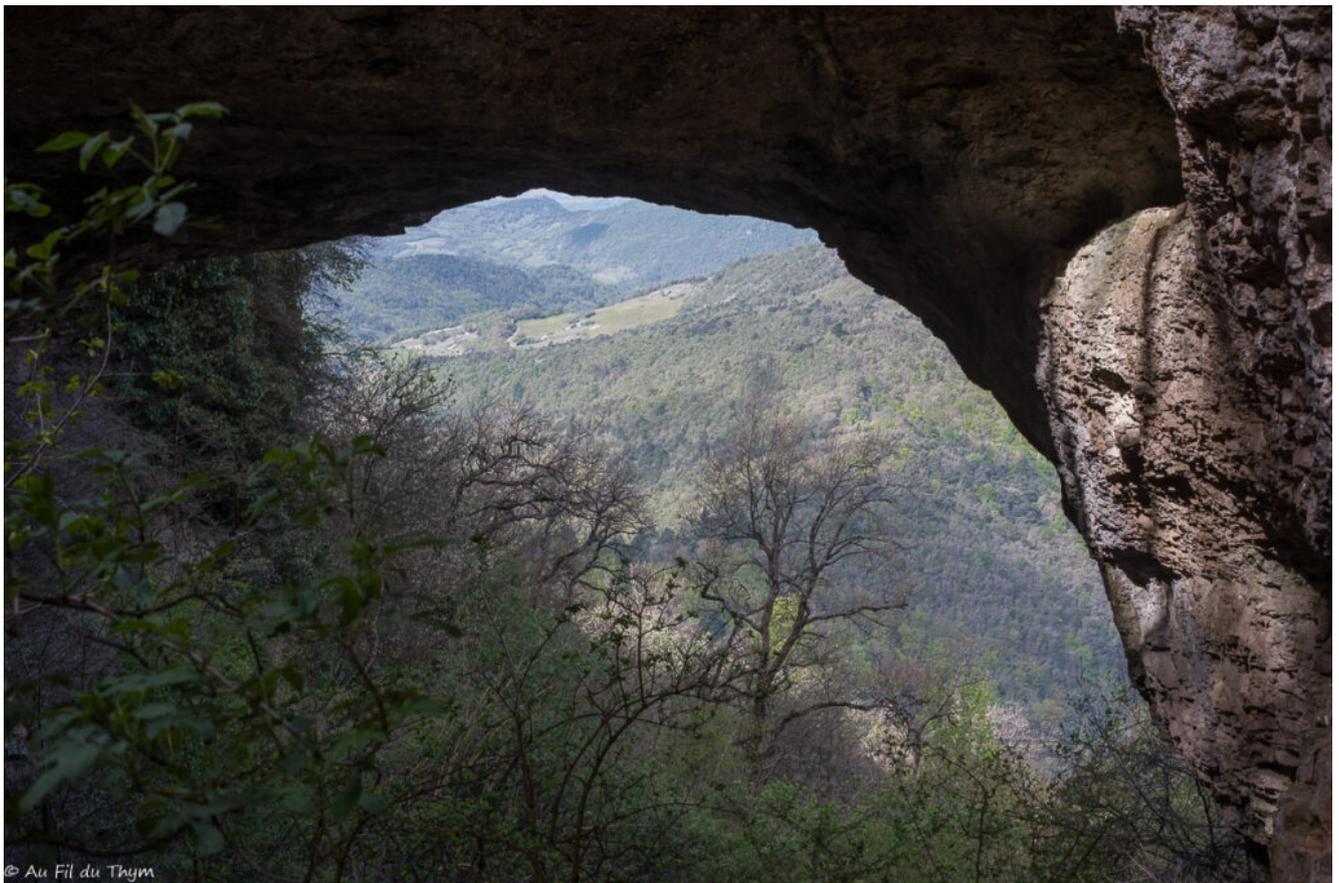
Encore quelques centaines de mètres, nous rejoignons les falaises creusées par l'érosion



Se balader à l'intérieur de la grotte...



© Au Fil du Thym



© Au Fil du Thym





Le petit symbole de victoire de la randonnée. Nous voici au sommet



© Au Fil du Thym

Ainsi que le haut du Vercors, teinté de ce vert pâle qui caractérise le tout début du printemps. Contraste étonnant avec le vert pêchu du début de ma balade..



J'attaque la descente dans le chemins pierreux..



Sous l'œil bienveillant des amélanchiers en fleurs



Aux premières trouées, mon regard se perds vers la Plaine de Valence, bien embrumée..



En continuant et retournant dans la forêt, mon oeil est attiré par des touches de rose. Nous sommes à l'époque du « 50 Nuances d'Orchis », roman nature contant l'histoire et la variété des fleurs..



En continuant ma route, je rejoins une dernière trouée et me retourne vers le Vercors. Nous étions sur le flanc des falaises au loin, nous avons fait une jolie balade, non.



Et terminer la randonnée en retrouvant le vert si vif du printemps dans la vallée.



En espérant que cette randonnée vous a plu et vous a permis de vous évader, je vous souhaite une belle journée !

---

**Pour réaliser cette randonnée :**

- Se garer au centre du village de « Chateaudouble » et prendre le balisage Château Rompu > Pont des Sarrasins

> le Balot > Châteaudouble (C'est faisable dans l'autre sens aussi)

- [Informations et tracé sur carte IGN : VisioRando](#)
- 

## Caviar d'artichauts

Bonsoir à tous et toutes,

Je trouve qu'il y a des senteurs d'apéro dans l'air, pas vus ? Profiter des heures tardives qui restent dans la lumière, se régaler de petites choses fait maison, se « poser » un peu et discuter de tout et rien. C'est presque un rituel du samedi soir

Le seul petit défaut de ces apéro est que mes gourmands ont toujours envie d'y déguster un saucisson ou du pâté. Même si ces préparations sont artisanales et locales, la quasi-végétarienne que je suis botte en touche. Alors, de temps en temps, je tente de les convertir aux tartinades végétales . Houmous, crèmes de légumes ou de légumineuses, il existe de multiples recettes savoureuses. Dans le rayon tartinade, je dois avouer que mon grand « kiff » du moment, c'est le **caviar d'artichaut** poivrades. Présenté ainsi, il n'est ni trop fort en goût végétal, ni trop amer, crémeux comme on apprécie dans ces gourmandises à tartiner. Si en plus vous le servez tiède avec une pointe d'herbes de Provence.. C'est excellent.

J'avais donc envie de vous partager cette petite idée de caviar d'artichauts avec vous pour un apéritif de saison. j'espère qu'elle vous plaira. Bonne soirée !



- CAVIAR  
D'ARTICHAUTS -  
(À TARTINER)

# Recette : Caviar d'artichauts poivrade

Saison de la recette : Avril à Fin Juin

Temps de préparation: 25 Minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 botte d'artichauts poivrade ( ou 3 gros artichauts)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- Jus d'un demi citron
- Sel, poivre

## Réalisation

- Tournez vos artichauts pour récupérer le fond et plongez-les immédiatement dans de l'eau citronnée pour qu'il ne noircissent pas.
- Faites les cuire à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- Disposez les fonds d'artichauts dans un blender puis mixez finement avec l'huile d'olive, sel, poivre, herbes de Provence.
- Servez ce caviar d'artichauts plutôt tiède. Pour une version froide, remplacez les herbes de Provence par une pointe de couteau de cumin (cf.1).

## Astuces :

- Pour une version express de caviar d'artichauts, utilisez des fonds d'artichauts surgelés et comptez 250g d'artichauts.
- Pourquoi tiède ? (cf.1) Les herbes de Provence ont besoin d'être chauffées pour révéler leurs saveurs, d'où le fait de servir tiède. Si vous préférez une version fraîche, utilisez plutôt un épice comme le cumin.



Caviar d'artichauts (tartina)

---

---

# Spaghettis aux crevettes et citron

Bonjour à toutes et tous

Sans doute comme vous, car il ne se passe pas une semaine sans que des pâtes atterrissent dans nos assiettes. C'est un ingrédient qui met généralement tout le monde d'accord et a l'avantage est qu'on peut cuisiner aisément