

# **Betteraves lacto-fermentées**

Bonjour à toutes et tous

Les légumes lacto-fermentés, en plus d'être faciles à préparer, sont assez intéressants dans les assiettes, en salade ou en condiments. Cela apporte toujours des saveurs originales et des nutriments complémentaires. Tentée d'en refaire sur cette saison de fin d'hiver / début printemps, j'optais pour des bett

---

## **Merluchon au four (avec la sauce qui va bien)**

Bonjour à toutes et tous,

Lorsque l'on va à la poissonnerie / au rayon poissonnerie, j'ai remarqué que l'on s'oriente toujours trop facilement vers les pavés/filets « prêts à déguster pour un repas », au détriment des poissons entiers. Ces poissons entiers sont pourtant tout aussi faciles à cuisiner et savoureux

---

## **Balade Botanique – Le réveil des prairies (mars 2020)**

Bonjour à tous et toutes,

Tout s'oriente vers un confinement prolongé.. alors que diriez-vous aujourd'hui d'une bonne balade dans les champs par

écrans interposés ? En effet, même si nous n'avons pas le droit de sortir plus d'1H / jour, la nature sait être généreuse et « s'amuse » aujourd'hui à peupler bords de chemins et prairies de nombreuses fleurs sauvages.

---

## **Croquettes de riz (du placard)**

Bonjour à toutes et tous,

La recette que je vous propose aujourd'hui prends racine dans de vieux souvenir. Allez savoir pourquoi, le week-end dernier, en apercevant le bocal de riz, j'ai eu un flash-souvenir d'une très vieille « recette » que réalisais ma grand mère : des galettes / croquettes de riz.

---

## **Croustade aux pommes**

Bonjour à toutes et tous

En débarquant dans la région Toulousaine / Gersoise, une des premières spécialités que j'ai repérée dans les boulangeries locales est la croustade aux pommes. C'est une tourte aux pommes très répandue dans tout le Sud-Ouest, de l'occitan crostada = croûte

---

# **Polenta crémeuse aux poireaux**

Bonjour à toutes et tous,  
Sur l'hiver – déménagement aidant – je compte partager avec vous une large variété de recettes « vide placard ». Un exemple concerne la polenta, une semoule de maïs, très répandue côté Savoie/Italie, souvent prisée en hiver.

---

## **Cake aux dattes et raisins secs**

Bonjour à toutes et tous  
Peut être connaissez vous le phénomène de disposer de placards de cuisine trop remplis, et surtout d'éléments non habituels. Lors du dernier rangement, c'est ainsi que j'ai retrouvé masse provisions de fruits secs et fruits séchés, notamment des dattes et des raisins secs

---

## **Joues de porc à la moutarde à l'ancienne**

Bonjour à toutes et tous  
Alors que nous avons changé de région, nous avons changé nos habitudes de courses et fait belle parts aux marchés. Si côté fruits et légumes j'ai testé différents étals avant de trouver mon bonheur, côté viande, mon mari est tombé direct sur un

excellent boucher.