

# Butternut cake très gourmand

Bonjour à toutes et tous

C'est sans doute la meilleure recette de cet automne 2019 que vous pouvez trouver aujourd'hui, et j'en suis assez fière ^^.  
Elle allie le réconfort des saveurs d'automne, la générosité de la nature, et la simplicité de réalisation.

---

## Curry de courge et pois chiches

Bonjour à toutes et tous

Même si nous sommes partiellement confiés, les quelques déplacements sur mon site de travail m'obligent à « batch-cooker ». Sur novembre, j'ai eu un faible pour plat improvisé : un curry de courge et pois chiches.

---

## Chou-blanc lactofermenté

Bonjour à toutes et tous

Cela fait déjà quelques années que je vois passer des idées de légumes lacto-fermentés. C'est une technique de conservation des aliments particulière utilisée pour la choucroute que l'on appelle fermentation lactique.

---

# 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 gersois, 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





© 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.