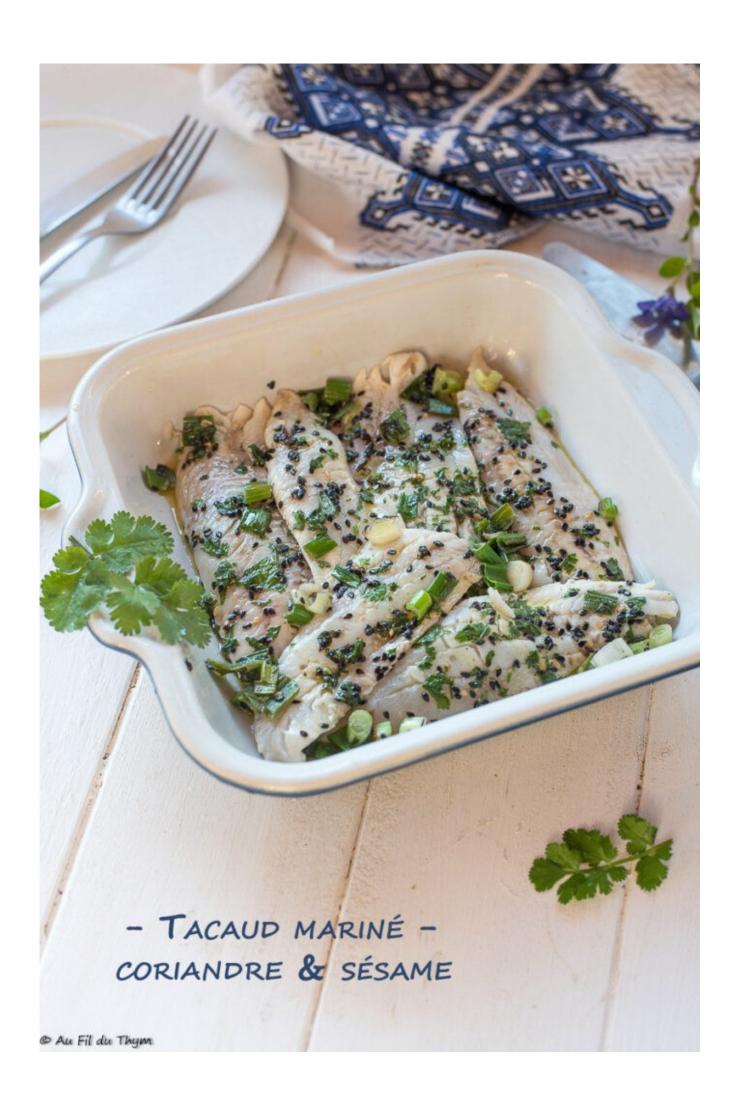
Tacaud mariné, coriandre et sésame

Bonjour à tous et toutes,

Avec les beaux jours, je vois mes gourmands (nb : mon mari en fait..) assez régulièrement s'arrêter plus fréquemment devant l'étal du poissonnier puis envisager des repas avec. Ils adorent les terrines de poissons, les crevettes sautées, et tout ce qui est « poisson mariné ». La marinade est un excellent moyen de faire un plat parfumé et léger, ce qui est idéal en été. Une de ces dernières semaines, on s'est d'ailleurs c'est du tacaud qui est passé par la case marinade. Ce poisson possède une saveur douce, une chair assez délicate, et a l'avantage d'être un poisson « responsable » c'est-à-dire dont les stocks marins ne sont pas (encore menacés). Il est souvent vendu en fins filets, idéaux pour marinade.

Pour cette préparation marinée, j'ai opté pour des saveurs orientales : de la <u>coriandre</u> fraîche et du sésame noir. La première amène une franche saveur, le deuxième une note croquante après cuisson. Au moment du service, la couleur des graines de sésame n'est pas passée inaperçue sur le poisson blanc. Puis à la dégustation, mes gourmands se sont régalés. Le tacaud ainsi mariné est très parfumé, il reste moelleux à la cuisson. La coriandre et sésame apportent des saveurs originales aux notes orientales, ce qui change de nos classiques citron ou fines herbes. Mes gourmandsont tellement apprécié qu'ils m'ont conseillé de vous proposer l'idée.

J'aimerais donc vous partager. Peut-être pourra t-elle vous inspirer pour vos plats des beaux jours.



Recette : Tacaud mariné, coriandre, sésame

Temps de préparation : 10 minutes x 2

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 6 -8 filets de tacaud
- 2 cuillères à soupe de sésame noir (*)
- 2 oignons nouveaux
- 6 brins de coriandre
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- Sel, poivre

Réalisation

Étape 1 : La marinade

- Lavez la coriandre et les oignons. Effeuillez la coriandre puis hachez-la. Retirez le pied des oignons, la partie abîmée des feuilles, puis émincez les finement.
- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, vinaigre, coriandre, sésame, poivre + 3 cuillerées à soupe d'eau..
- Dans un plat creux, disposez les filets de tacaud, puis versez la marinade.

 Laissez mariner au moins deux heures, idéalement en retournant les poissons à mi-marinade.

Étape 2 : La cuisson

Plusieurs possibilités :

- Au four : Disposez les filets et la marinade dans un plat à gratin large, puis faites cuire 20 minutes à 180°C. (Note : ce que j'ai fait)
- Au barbecue : Environ 6-7 minutes par face. Servez le poisson avec la marinade.
- A la plancha : 4 minutes par face, en versant la marinade dessus en cours de cuisson pour bien le parfumer.

Salez avant de servir, et servez chaud.

Astuces :

- Le temps de cuisson varie de manière importante en fonction de l'épaisseur des filets. Soyez donc critique et augmentez le temps de cuisson si votre filet n'est pas encore cuit !
- Variantes : Le sésame « classique » doré est aussi utilisable pour la recette.
- *Variantes 2* : La recette est aussi déclinable avec d'autres poissons présentés en fin filets : plie, sole,…
- Accompagnements: pommes de terre vapeur ou du riz accompagneront bien. Le tacaud a une chair douce, donc ne l'escortez pas d'un accompagnement trop riche en saveurs.



Tacaud mariné, coriandre, sésame

Eau de rose (faite maison)

Bonjour à toutes et tous

Le thème « beauté » et moi avons toujours été profondément séparés.. En Ma seule petite coquetterie est d'utiliser de temps en temps une crème végétale

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 fêtes 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 « détox 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,

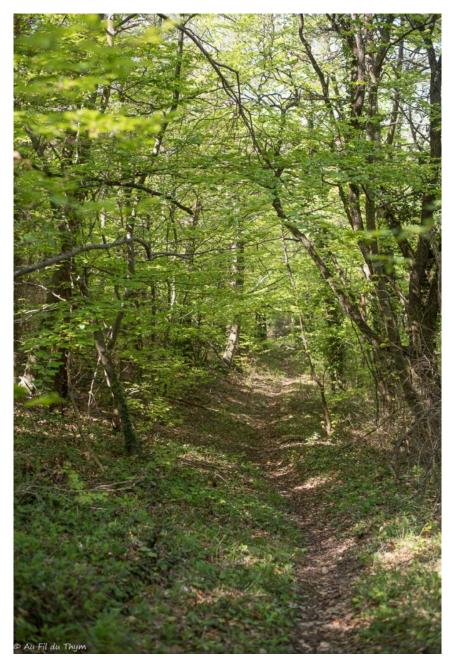
Avec les agriculteurs du magasins paysan « Court-Circuit » (pour qui je conçois bénévolement des recettes locales et de saison), nous nous sommes tous récemment posés la question de sortir la « collection printemps-été » des recettes :

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 П

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



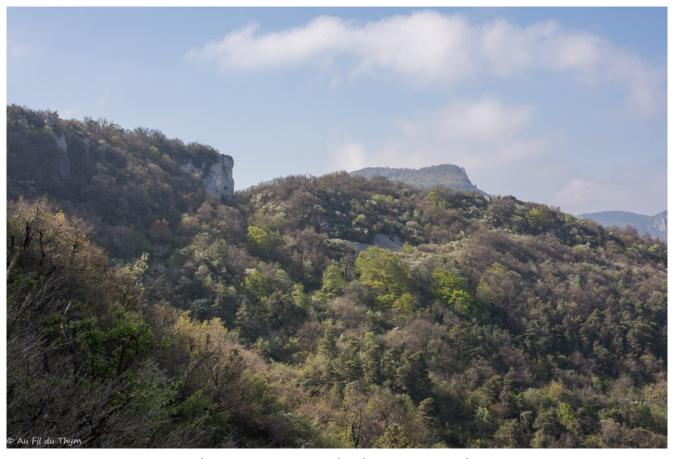
Dans certains coins, sur les bords du chemin, nous pouvons voir les arbres en fleurs



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..

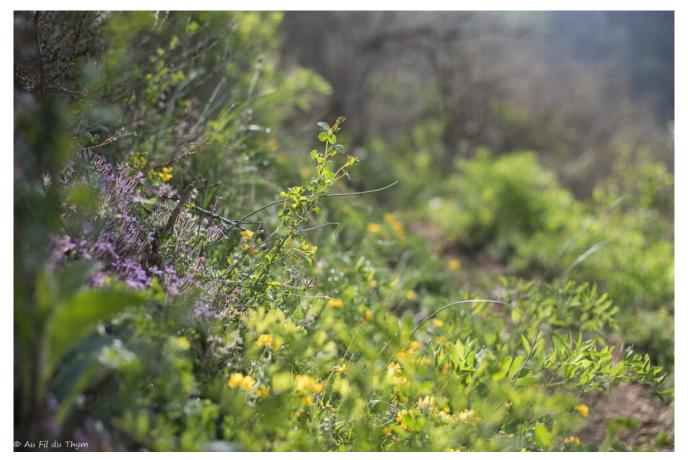


Et les « choses sérieuses » côté randonnée commencent. Nous

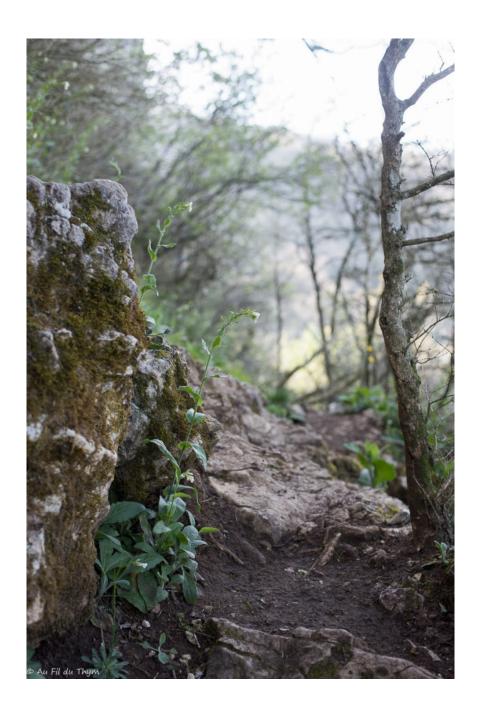
sommes quasiment à flanc de falaise.



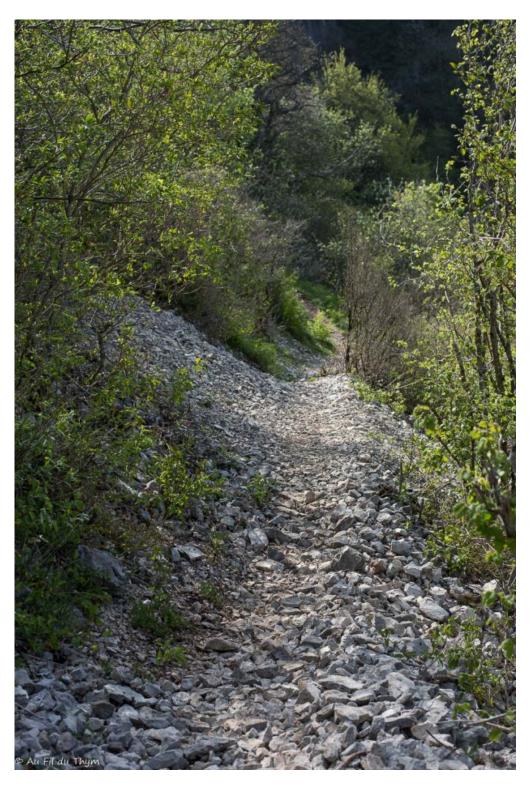
D'autres fleurs accompagnent mes pas : saponaires en rose, coronilles en jaune



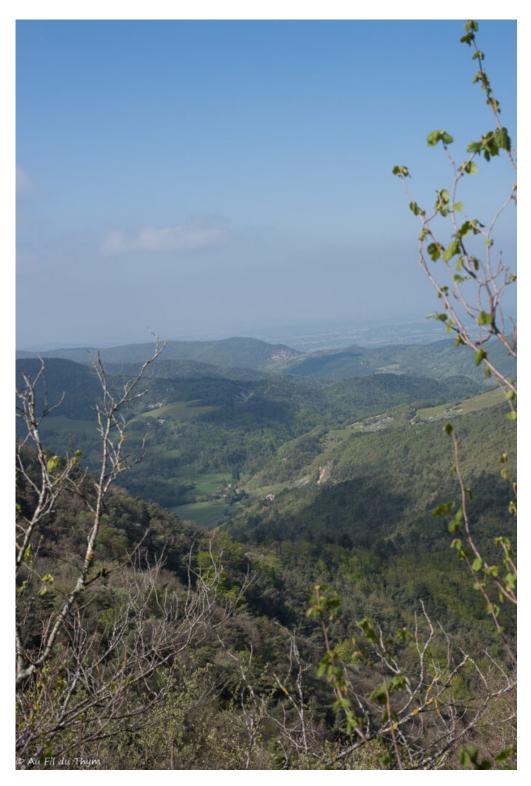
Tandis que certaines semblent nous indiquer le chemin (arabettes)



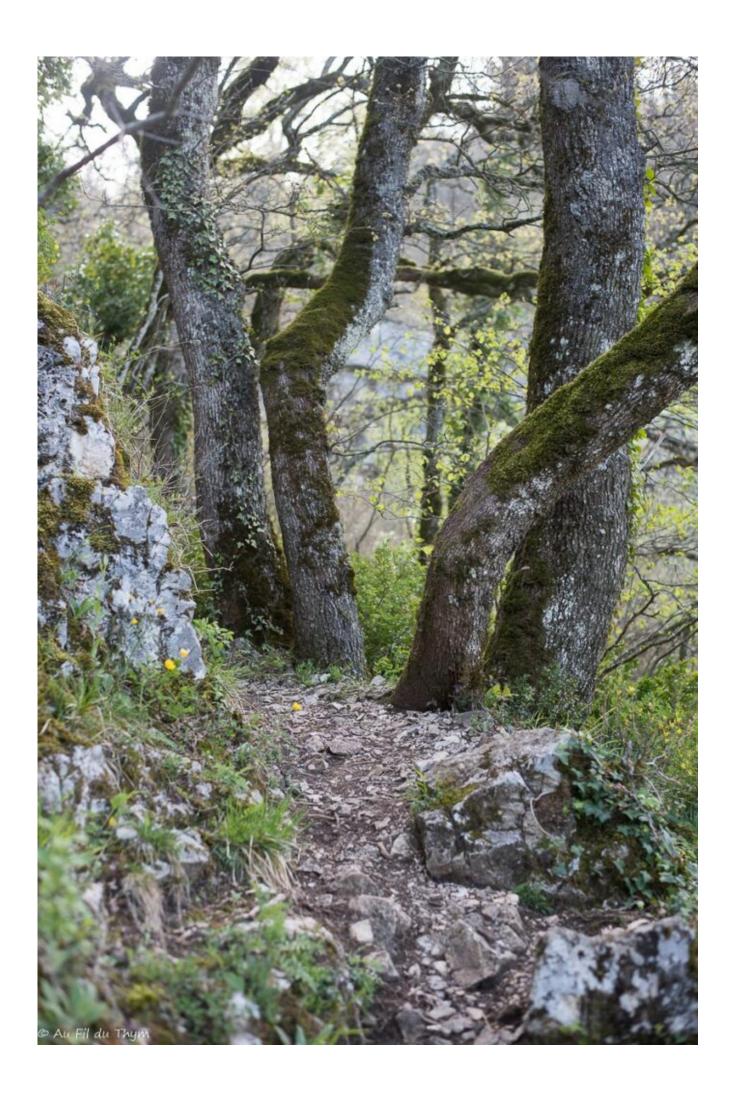
Alors que nous continuons de grimper, le chemin devient pierreux. Je prends attention à chacun de mes pas pour ne pas glisser..



Mais le point de vue devient stupéfiant :



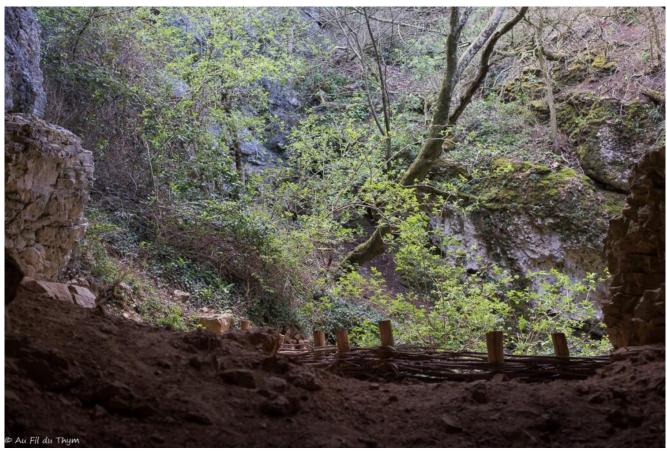
Continuer son chemin entre pierre et nature



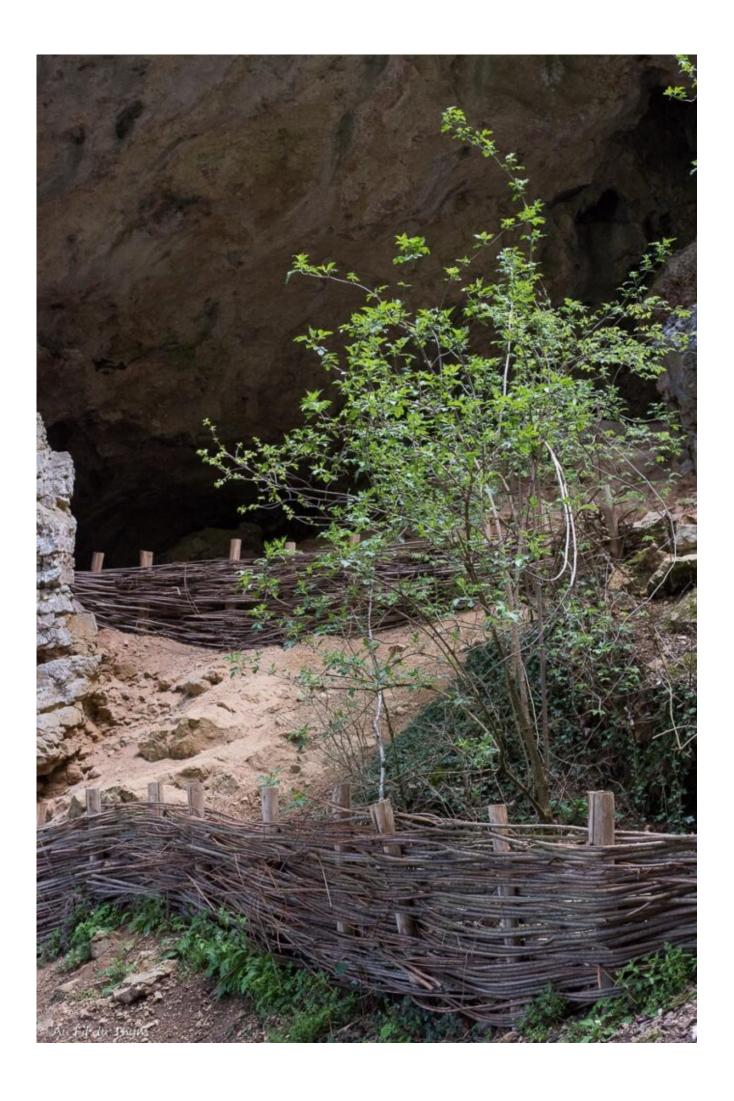
Encore quelques centaines de mètres, nous rejoignons les falaises creusées par l'érosion



Se balader à l'intérieur de la grotte…





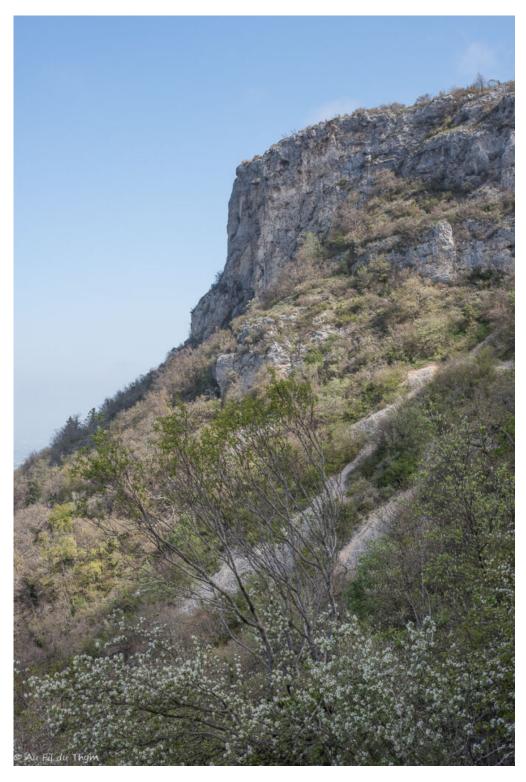




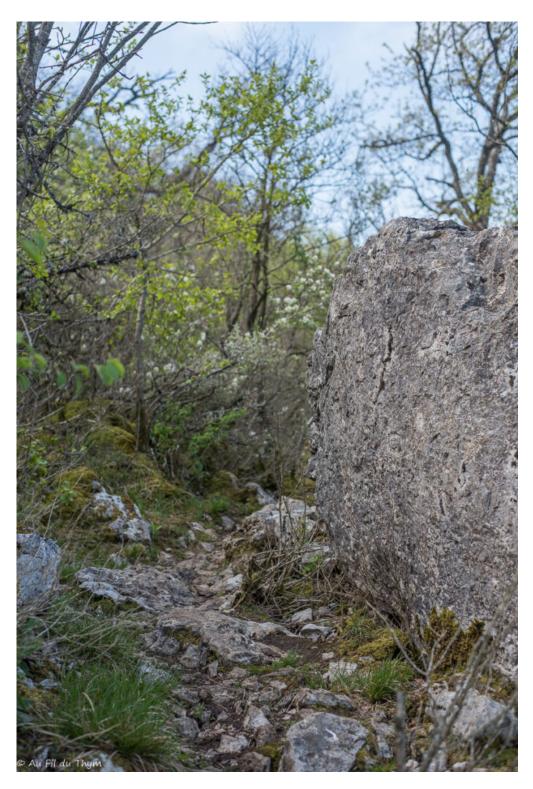
Le petit symbole de victoire de la randonnée. Nous voici au sommet



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



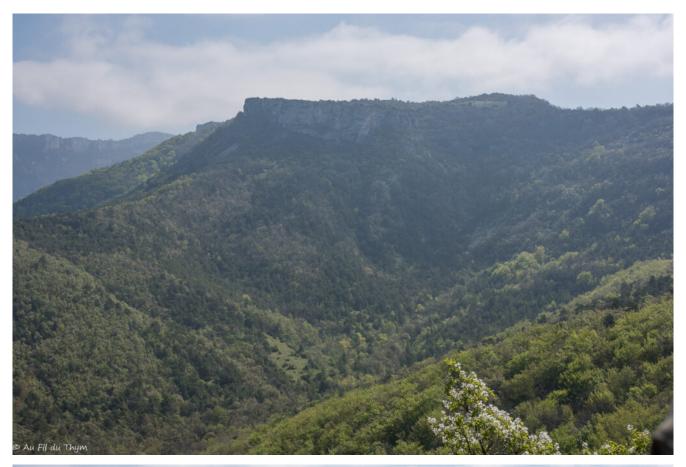
Aux premières trouées, mon regard se perds vers la Plaine de Valence, bien embrumée..

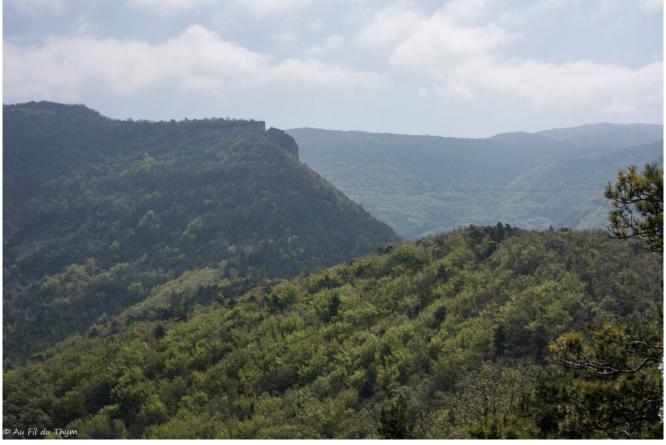


En continuant et retournant dans la forêt, mon oeil est attiré par des touches de rose. Nous sommes à l'époque du » 50 Nuances d'Orchis », roman nature contant l'histoire et la variété des fleurs..

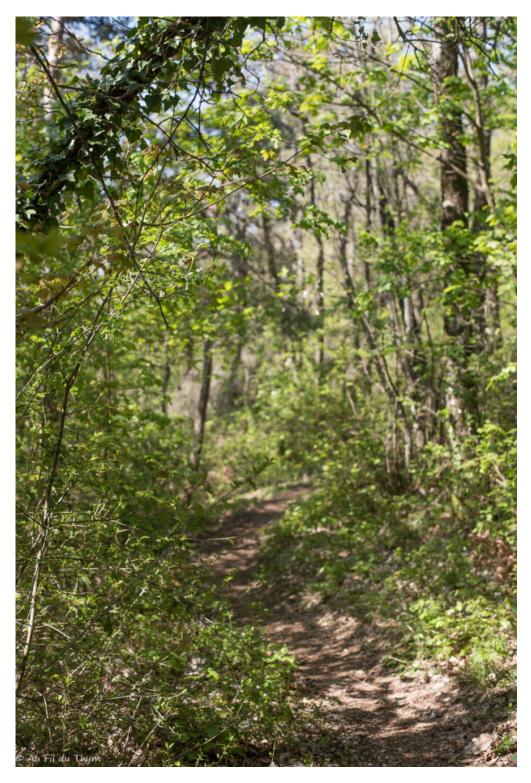


En continuant ma route, je rejoins une dernière trouée et me retourne vers le Vercors. Nous étions sur le flanc des falaises au loin, nous avons fait une jolie balade, non.





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 permit 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)
- <u>Informations et tracé sur carte IGN : VisioRando</u>