

# Crème caramel inratable

Bonjour à tous et toutes,

Il y a des recettes basiques et classiques qu'il est toujours bien de connaître. Celle du jour n'échappe pas à la règle en étant la recette à sortir quand un repas de famille / entre amis se prépare et que l'on n'a aucune idée pour le dessert. Des œufs, du lait, du caramel (enfin du sucre ; ) ) vous avez tout. Vous aurez bien sûr reconnu la crème caramel.

Pour l'anecdote, dans mes tous débuts en cuisine, j'avais vite tenté la crème caramel et rencontré des gros problèmes de tenue. La jolie crème que l'on retourne comme un flamby et qui tient toute seule dans l'assiette, pas moyen à moins d'un mettre la douzaine d'œufs. Et oui, avoir un blog de cuisine ne préserve pas de quelques « bêtes noires de recettes » ; ) Bref, j'ai appris la variante que je vous propose aujourd'hui d'un vrai chef, qui élimine le problème de la tenue en préparant la crème directement dans des verrines. Cela devient ultra-facile à préparer et carrément inratable. Pour mes gourmands, j'ai même tenté quelques variantes au caramel beurre salé, parfumé au rhum, ou au citron, afin de changer.

J'avais donc envie de partager la recette de cette crème caramel inratable avec vous. Le printemps est la saison des œufs, les vacances scolaires ont démarré tout porte à des recettes gourmandes pour nos têtes blondes ;). J'espère que cela vous inspirera. Bon week-end !





- CRÈMES CARAMEL -

# Recette : Crème caramel irratable

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 1 heure (au four)

## Ingrédients

Pour 6 personnes (6 ramequins) :

- 6 œufs
- 600 ml de lait entier (c.f. 1)
- 150 g de sucre
- 6 petites verrines

## Réalisation

- Pesez 120g de sucre puis faites le fondre dans une casserole jusqu'à former un caramel clair. Mélangez avec 4-5 cuillerées à soupe d'eau pour former une sauce un peu liquide. Versez le caramel au fond des verrines. Laissez refroidir.
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le restant du sucre puis incorporez le lait.
- Versez le mélange d'œufs et lait au fond des verrines.
- Pour la cuisson, deux possibilités :
  - Crèmes seules : Enfournez pour 1H à 100°C. À l'issue de la cuisson, la crème ne doit plus être liquide, mais tremblotante au centre.
  - Présence d'un autre plat dans le four : Enfournez au bain marie pour 1H à 180°C. À l'issue de la cuisson, la crème ne doit plus être liquide, mais

tremblotante au centre. (cf. 2)

- Réservez au frais pendant 4 heures minimum.

## Astuces

- (1) : Vous pouvez aussi utiliser 500 ml de lait demi-écrémé + 100 ml de crème. La présence de matière grasse permet une meilleure tenue de la crème.
- (2) : Le bain marie permet d'éviter que la crème dépasse les 100°C, qui sont la température de cuisson idéale.
- *Variante au caramel beurre salé* : Lorsque le caramel est formé (étape 1), ajoutez 15 g de beurre salé et mélangez bien jusqu'à homogénéiser.
- *Conservation* : Conservez jusqu'à 48H au réfrigérateur.
- *Rien ne se perd* : Si vous réalisez cette recette aux alentours de Pâques, n'hésitez pas à utiliser les coquilles d'œufs pour réaliser des décorations comme [cette boîte à œufs décorée](#) ou le [centre de table](#).



Crème caramel inratable

---

## Souris d'agneau à l'orientale

Bonjour à toutes et tous,

Les fêtes de Pâques se rapprochant, je voudrais partager avec vous une délicieuse recette familiale qui a beaucoup de succès à ma table. Et vous verrez, elle est très facile à préparer.

Quand les vacances scolaires se positionnent bien, il n'est pas rare que nous fassions un saut dans la famille pour les fêtes de Pâques. Les grands parents sont toujours heureux d'organiser des chasses aux œufs plus les (plus-si) petits et cela permet de faire une coupure avec le train-train quotidien. Par tradition, le dimanche de Pâques est l'occasion

d'un repas de fêtes où je mets les petits plats dans les grands. Par tradition et par goût, [l'agneau](#) est incontournable dans les recettes familiales. Mais « exit » le classique gigot au four, il existe de nombreuses et délicieuses recettes qui changent tout en régaland.

C'est justement en cherchant une recette pour Pâques que j'ai découvert celle ci. Elle provient d'un Saveur magazine (avril 2022), où il était proposé une souris d'agneau à l'orientale, qui se voulait fondante et originale. En étant franche, j'ai adapté les réglages en épices pour simplifier (je n'ai pas tout dans mes placards ☐ ), mais repris l'idée de la marinade puis d'une longue cuisson au four. Le résultat donne une viande fondante (voire effilochée), très parfumée et qui régale les grands à chaque fois. Pour les plus jeunes, il est préférable de réduire un peu les épices et sucrer légèrement la marinade. Tentée la première fois en 2022, elle est itérée quasiment tous les ans, pour Pâques .. ou plus !

Cela me fait donc plaisir de partager avec vous cette recette de souris d'agneau à l'orientale, en espérant qu'elle vous inspire. Bonne journée !







-Souris d'agneau -  
aux épices

# Recette : Souris d'agneau orientale

**Saison de la recette:** toute l'année

**Temps de préparation :** 15 minutes + 10 minutes

**Temps de cuisson:** 1 heure 30 minutes

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 souris d'agneau
- 1+1/2 citron (jus)
- 90 ml d'huile d'olive
- 2 cuillérées à soupe de paprika moulu
- 0,5 à 1 cuillérée à soupe de piment (cf. 2)
- 1,5 cuillérées à soupe de cumin
- 1,5 cuillérées à soupe de gingembre
- 1,5 cuillérées à soupe de curcuma
- 3 gousse d'ail

Pour la cuisson

- 2 cuillérées à soupe de miel
- huile d'olive
- 4-6 échalotes

## Réalisation

### Étape 1 : La marinade

- Si vous avez le temps, n'hésitez pas à parer les souris

d'agneau pour retirer l'aponévrose excédentaire. Cela facilitera la dégustation

- Dans un bol, mélangez l'huile, le jus de citron, et l'ensemble des épices.
- Disposez vos souris d'agneau dans un grand plat creux (1), puis badigeonnez les / arrosez les sur toutes les faces.
- Filmmez le plat, mettez au frais et laissez mariner au moins une demi journée

## **Étape 2 : La cuisson [1H30 avant]**

- Épluchez et émincez les échalotes.
- Dans une grande cocotte, faites chauffer un peu d'huile d'olive puis faites revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
- Faites dorer les souris d'agneau sur chaque face (quitte à y aller une par une si elles ne rentrent pas entièrement)
- Déglacez avec un verre d'eau, ajoutez le miel, portez à ébullition puis baissez à feu doux. (Disposez bien les souris d'agneau dans la cocotte si vous avez dû les dorer une par une)
- Fermez la cocotte et laissez cuire à feu doux pendant 1H15 à 1H30

Servez ces souris d'agneau orientale bien chaudes.

## **Astuces**

- Accompagnez ces souris d'agneau orientale de semoule ou de boulghour, ou encore d'une poêlée de carottes
- (1) J'utilise un gros plat à gratin, c'est le plus pratique.
- (2) 1 cuillère à soupe de piment moulu donne une marinade très pêchue et piquante. N'hésitez pas à

adapter à votre convenance. Pour les plus jeunes, ne mettez pas de piment.



Souris d'agneau à l'orientale

---

## DIY – Décoration de table pour Pâques

Bonjour à toutes et tous,

Si vous êtes amateur(e) des « DIY » à la sauce McGyver (i.e 1 trombone, 1 fil,..) sans doute apprécierez vous ce billet. ☐

Avec le temps (et les billets du blog), j'ai pris l'habitude de réaliser des petits bricolages maison pour décorer. Ce

n'est souvent pas grand chose, mais cela amène un peu de gaieté et d'évolutivité dans la décoration de la maison. Par-ci une suspension avec des feuilles, par là un vase rempli de graminées,... Avec trois fois rien, il est largement possible de réaliser de belles décorations.

Bref, avec le printemps et l'approche de Pâques, la tentation a donc été grande de réaliser une décoration de saison. Les idées ne manquent pas sur internet mais beaucoup ayant le défaut de faire intervenir des jeunes branches d'arbres donc moyennement éco-responsable. Avec un peu plus de recherche, la bonne idée est apparue avec une coupe emplie de paille, de coquilles d'oeufs, elles mêmes décorées de petites fleurs de saison.

Ni une, ni deux, je m'y suis attelée (avec une grosse omelette au repas qui précédait ;)). La simplicité de réalisation est déconcertante, le résultat tout à fait mignon. Et pour l'anecdote, j'ai vite eu une assistante ☐





L'assistante

Bref, je voulais partager l'idée de cette décoration de table pâques avec vous pour sa rapidité et facilité de réalisation. Je vous conseille juste de placer les fleurs au dernier moment, ces dernières fanant assez vite. En espérant que l'idée vous inspire ☐ Bonne journée !

- Centre de table-  
de Pâques



Décoration centre de table pour Pâques

---

# Tutoriel : Décoration de Table de Pâques

## Matériel

- 1 coupe, grande assiette creuse ou plat de service creux
- Paille ou herbes sèches
- Œufs (pour les coquilles d'œufs) (cf. 1)
- Eau
- Petites fleurs de saison **et courantes** (pâquerettes, renoncules, violettes, trèfle....)

## Réalisation

- Cassez délicatement les œufs à moitié hauteur pour récupérer une demi coquille. N'hésitez pas à peaufiner la découpe au couteau pour que la hauteur soit homogène. Gardez le contenu des œufs pour une recette (cf. 2).
- Assemblez la pailles de manière compacte pour mimer un nid. Placez dans la coupelle.
- Répartissez les coquilles d'œufs dans la coupelle.





Coquilles d'oeufs





Paille



## Coupe

- Remplissez les coquilles d'oeufs d'eau puis placez des petites fleurs.
- Placez la coupe à l'endroit désiré (table, table basse,...)

### Astuces :

- (1) Comptez au moins un oeuf par coquille prévue pour assurer. Il faut parfois 1 à 2 oeufs pour prendre le coup e main de la découpe.
- Variante : Vous pouvez ajouter de la mousse sur la paille si vous souhaitez donner une connotation plus végétale.
- (2) Vous pouvez trouver par ici [quelques recettes aux oeufs pour vous régaler](#), et par ici [les recettes de flans](#).
- [Autres idées de décoration pour pâques à retrouver par ici.](#)

**Recyclage** : Placez les coquilles d'oeufs, la paille et les fleurs au compost.





Décoration de table pour Pâques

# Samoussas aux blettes et œufs

Bonjour à tous,

Le mois d'Avril dans les potagers de campagne se caractérise par deux éléments : 1) la profusion [des blettes](#) 2) La profusion des œufs des poules. En effet, le printemps démarre, les légumes qui ont végété en hiver prennent couleurs et grandeurs, les poules reprennent plaisir à gambader.. et cela se traduit par la profusion. Dans mon potager, je peux notamment vous garantir qu'un large espace est envahi par des jolies blettes à carde rouge, blettes qui devront bientôt libérer l'espace pour faire place aux courgettes et tomates.

Bref, la recette du jour est l'illustration de cette profusion

: Des blettes, des œufs, tout porte sur l'idée d'un flan ou d'un clafoutis mais il existe d'autres options pour varier. C'est en « nettoyant » les Menu d'Avril et retrouvant la recette du pâté de pâques aux œufs dur que l'idée d'un « *fourré de blette et oeufs durs* » m'a parue sympathique. L'envie de profiter du beau temps à porté vers la miniaturisation pour l'apéritif, puis l'envie de croustillant vers des samoussas. Inventée pour l'amusement, cette recette a beaucoup plus lors d'un apéritif entre amis : c'est croustillant et moelleux, cela change en terme de saveurs, cela permet de voir les blettes autrement. Le temps de préparation un peu longuet est le seul défaut.

Je voulais donc partager avec vous cette recette de samoussas blette et oeufs, en espérant que cela vous amuse ou inspire pour le joli week-end qui s'annonce. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée ! ☐



- SAMOUSSAS -  
BLETTE ET OEUF



# Recette: Samoussas blettes oeufs

Saison de la recette : Novembre à Mai

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

## Ingrédients

Pour 12 bricks

- 6 feuilles de brick
- 500 g de blettes
- 1 gousse d'ail
- 2 oeufs
- Huile d'olive
- sel, poivre

## Réalisation

- Faites cuire les œufs 10 min dans de l'eau bouillante.
- Lavez les blettes, séparez les feuilles des cardes. Émincez le tout finement. Épluchez puis hachez la gousse d'ail.
- Blanchissez les blettes 2-3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez soigneusement
- Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive puis faites revenir ail avec les blettes pendant 5 minutes. Salez, poivrez. Laissez refroidir.
- Écalez vos oeufs durs puis coupez-les en rondelles.
- Dressage
  - Coupez une feuille de brick en deux. Prenez une moitié, rempliez la partie arrondie pour former



une bande triangulaire.

- Dressez vos samoussas : Répartissez une cuillerée de farce aux blettes sur une extrémité et une rondelle d'œuf dur.
- Rabattez l'extérieur de la brick sur la farce, puis repliez progressivement en forme de triangle. Insérez le dernier pli entre les feuilles/
- Placez une plaque de cuisson four et badigeonnez les d'un peu d'huile d'olive.

- Cuisson : Enfournez les samoussas 15-20 minutes à 180°C.

Dégustez ces samoussas chauds ou à température ambiante

## Astuces :

- Pour une farce plus crémeuse, ajoutez 2-3 cuillerées à soupe de crème.
- *Variante 1* : Remplacez les blettes par des épinards.
- *Variante 2* : Les oeufs peuvent être remplacés par du fromage frais, de chèvre. Evitez le roquefort ou le comté qui sont très coulants une fois chauds et ne tiendront pas dans les samoussas.



Samoussas blettes œufs

---

## Découvrez aussi :

Des recettes apéritives pour le printemps :

- [Gaufres salées aux carottes](#)
- [Nids de pommes de terre et oeufs](#)
- [Sablés au comté et fines herbes](#)



Gaufres aux carottes salées

---

---

## Le Chemin d'En Jannet Carreau (Aurimont, Gers)

Bonjour à toutes et tous,

J'adore mon (vrai) travail, mais celui-ci est parfois exigeant, conduisant à des périodes de bien longues journées. Dans ce cadre, je tente toujours de m'aménager une « soupape nature » le week-end pour décompresser. Mars n'a pas dérogé à la tradition des mois chargés et du net besoin de partir en randonnée 2-3H. Alors le printemps qui démarre, c'était même



le bon moment pour (re)découvrir la végétation qui s'éveille.

C'est ainsi que mi-mars, j'ai découvert et pratiqué la randonnée « *Le chemin d'En Jannet Carreau* » à Aurimont. Elle avait le double avantage d'avoir un point de départ assez proche et de présenter une difficulté modérée permettant une remise en jambes après l'hiver. J'y suis allé un rare (l'unique ?) jour de beau soleil de Mars, et voudrais partager avec vous cette sortie. Si l'idée vous tente, venez ☐

---

Départ tôt le matin de la maison pour être au départ de la randonnée à 9H. Ce matin-là, grand ciel bleu, mais vent d'Autan bien frais. Au centre du petit village d'Aurimont, on ne peut louper le panneau de départ de la randonnée.



Nous nous élançons sur la route pour nous éloigner d'Aurimont et monter vers la colline Est.



Bien vite, nous arrivons dans un paysage champêtre où les champs s'étendent en carrés bien nets. Blé d'hiver pour les carrés verts, sans doute de futurs semis de tournesols ou de sorgho pour les carrés marrons..





Le chemin quitte vite la route pour partir entre deux haies séparant les champs. Si les haies semblent encore grises, au sol, l'herbe a déjà pris sa teinte printanière et les botanistes amateurs peuvent déjà voir du gaillet gratteron, des feuilles de silène compagnon blanc...



Nous montons progressivement sur le haut de la colline, ce qui nous conduit à une vue (assez) dégagée sur les paysages alentours. On peut apercevoir la douceur des courbes rondes du Gers..





Plus proche de nous, les nappes vertes de blé semblent des mers immenses...



Le chemin continue, longe une haie et apparaît un moulin.





C'est dans cette haie que l'on observe le mieux l'arrivée du printemps avec les pruneliers chargés de fleurs..



Nous nous rapprochons du moulin et je découvre avec amusement qu'il s'agit d'un gîte. Je peux vous assurer que la vue doit être grandiose ☐





Nous continuons, longeons un champ de fèves. Mon regard est attiré au loin par le magnifique saule pleureur en cours de débourrement. La couleur vert tendre de ses feuilles est si éphémère



Au pied du chemin, protégées par la haie, les jonquilles sauvages sont de sortie. Loin des fleurs à tube unique, elles sont ici doubles et en différentes nuances de jaunes ...









Continuer le chemin sur la colline, voir des paysages à perte de vue. Je regrette un peu la brume ambiante qui voile le lointain



Nous attaquons la descente sur le coteau sud.





Et une couleur rose attire mon attention. Je pousse un cri de joie. Les tout premiers orchis peints sont de sortie et en floraison. Je me roule dans l'herbe pour les prendre en photo.









Après quelques minutes de photos, je reprends la route et nous arrivons dans la vallée



Les chemins agricoles lézardent entre les champs et conduisent dans le petit village de Saint André





Le chemin ne fait qu'y passer et nous retournons dans la campagne via des routes bien calmes.



Le chemin ne tarte pas à s'enfoncer dans la forêt





Dans cette forêt, les signes du printemps ne manquent pas :  
ficaïres et luzules en fleurs, pruniers des haies chargés de  
blanc...







Au bout d'une demi-heure de forêt, nous réatterrissons dans les champs, avec l'étonnant spectacle des arbres en feuillage de printemps.





Nous remontons sur le haut d'une colline, revoir des paysages lointains



Sur ce haut de colline, côté sud, le bal du printemps est à



son plein et nombres pâquerettes et muscarii sauvages sont de sortie, apportant une touche de gaieté dans ces paysages.



Paysages champêtres à perte de vue... Je m'imagine un instant cet été avec le patchwork doré des blés, jaune soleil des tournesols.





Nous redescendons en longeant une haie, toujours sur les chemins agricoles.



Et nous rentrons tranquillement à Aurimont.





En espérant que cette randonnée sur le chemin d'En Jannet Carreau vous a plu, je vous souhaite un bon week-end ☺

---

*Pour faire cette randonnée « chemin d'En Jannet Carreau » :*

- [Trace GPS sur cirkwi](#)
  - Infos générales sur [tourisme Gers](#). C'est un PR(c) sans grande difficultés, à faire un jour de ciel bien dégagé pour profiter du paysage et sans doute d'une vue Pyrénées
-



# Gâteau au citron et huile d'olive

Bonjour à toutes et tous

Le retour des belles journées printanières en mars me donne toujours envie de mettre du soleil dans mes recettes de saison. C'est un peu comme si la gaieté de la Nature devait se transmettre dans l'assiette pour réchauffer les cœurs. Et dans cette tendance, quels meilleurs ambassadeurs du soleil que les épices ou le savoureux [citron](#). De l'entrée au dessert, il sait mettre du pep's et du soleil dans l'assiette.

Je ne vais pas vous mentir, la [tarte au citron](#) (sous toutes ces formes) est un classique de la saison. Mais il y a peu, pour changer, j'ai préféré opter pour un **moelleux gâteau**. On trouve assez aisément des recettes de cake citron sur le net, mais ces recettes me semblaient trop compactes pour un gâteau reflétant la gaieté du moment. J'ai donc plutôt opté pour une base de gâteau au yaourt aérée de blancs d'œufs en neige. Le gâteau est facile à préparer et devait présenter une texture très légère. (Note : j'ai découvert peu après que cela ressemblait fortement à la recette de [fashioncooking](#), comme quoi les grandes idées se rencontrent ... )

Au gouter prévu, les attentes ont été respectées. Une bonne saveur de citron acidulée, une texture légère, une petite croûte croustillante pour titiller le palais. Petits et grands ont adoré puis se sont resservi. Le plus grand m'a même sorti un « *il est frais ton gâteau* » (à prendre dans le sens « *il est bien/cool* », si on réfère au langage ado). Sans être le meilleur gâteau au citron du monde, il a ravi tout le monde, mis des sourires sur les visages et transmis cet enthousiasme tout à fait printanier.

Cela me fait donc plaisir de partager la recette de ce gâteau

citron huile d'olive avec vous. J'espère qu'il vous plaira.  
Bonne journée ☐







- GÂTEAU AU CITRON -  
ET HUILE D'OLIVE

# Recette : Gâteau citron huile d'olive

Saison de la recette : Novembre à Juin inclus

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

## # Ingrédients

Pour 6 personnes :

- 150 g de farine
- 4 œufs
- 150 g de sucre
- 1 yaourt
- 40 ml d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique
- 2 citron : zestes des deux citrons, jus d'un seul
- Sucre glace

## # Réalisation

- Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajoutez les zestes et jus de citron, le yaourt, l'huile d'olive puis homogénéisez
- Ajoutez la farine et la levure et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Montez les œufs en neige puis incorporez-les (à la spatule) à la pâte.

- Versez dans le moule de votre choix puis enfournez pour 30-35 minutes à 180°C.
- Laissez refroidir et saupoudrez de sucre glace avant de déguster

### Astuces :

- Conservation 1 à 2 jours
- Plus citronné : Si vous en possédez dans vos placards, vous pouvez ajouter 1 cuillerée à soupe de limocello.



Gâteau citron huile d'olive

---

---



# DIY – Baume à l'ortie (anti-inflammatoire)

Bonjour à toutes et tous,

J'adore l'arrivée du printemps, et vous ? On voit les prairies verdier et être envahies de pâquerettes ou de véronique, les plantes à bulbes des jardins démarrer leur bal, les pruniers se parer de blanc. C'est une période de jolis spectacles à tout coin de chemins. Ce début du printemps marque aussi le démarrage de la « *chasse aux plantes* » pour les amateurs, que cela soit celles à découvrir ou celles à utiliser en cuisine ou en remèdes médicaux. Les trouées de soleil sont d'autant d'occasion de partir arpenter les prairies en quête des indispensables de la saison.

Dans les indispensables se situe évidemment le **plantain lancéolé**, qui permet de préparer un efficace macérat ou baume anti-démangeaisons. Il y a aussi **l'ortie**, qui regorge de minéraux, de protéines et possède des principes anti-inflammatoires. On la cuisine, on peut l'utiliser en purin pour les jardins (les rosiers adorent) et on peut aussi préparer macérats et baumes à longue conservation.

Pour l'anecdote, ayant passé un hiver à faire des travaux de force dans le jardin, j'arrive en début de printemps avec des articulations bien fatiguées. L'idée de préparer un baume d'ortie aux propriétés anti-inflammatoires me semblait donc très à propos. J'ai donc lancé un macérat d'ortie et laissé reposer 15J. Ensuite, j'ai pris la recette [de ce site](#) en simplifiant pour limiter les ingrédients. Côté résultat, je ne vais pas vous « vendre » ce baume comme un remède miracle, mais cela aide tout en restant naturel. Je ne regrette pas d'avoir tenté.

Alors que les orties sont toutes en train de grandir, je

voulais partager l'idée de ce baume ortie avec vous. J'espère que cela vous intéressera. Bonne journée !





- BAUME À L'ORTIE -  
(ANTI INFLAMMATOIRE)



# Tutoriel : Baume à l'ortie

Saison : Mars – Septembre (idéal printemps)

## Matériel

Pour le macérat

- Orties fraîches (feuilles voire tiges)
- Huile d'olive ou de tournesol

Pour le baume

- 50 ml de macérat d'ortie (filtré)
- 5g de cire d'abeille
- 1 cuillère à café de poudre d'ortie
- 1 cuillère à café d'argile verte
- 1 petit bocal (75 ml)

## Réalisation

### Étape 1 : Macérat d'ortie

- Cueillez vos orties en veillant à ne prendre que les feuilles ou les sommités. Laissez bien les racines en terre.
- Au besoin, rincez les et laissez sécher.
- Hachez grossièrement, placez dans un bocal et couvrez d'huile d'olive ou de tournesol.
- Placez dans un sachet kraft et laissez mariner 15 à 1 mois

## Étape 2 : La préparation du baume

- Filtrez le macérat et récupérez 50ml d'huile.
- Placez l'huile dans un bol avec la cire d'abeille. Faites fondre au bain marie, jusqu'à ce que la cire soit entièrement dissoute.
- Retirez du feu, ajoutez la poudre d'ortie, l'argile, mélangez bien pour homogénéisez.
- Continuez de remuer quelques minutes pendant que la préparation refroidi
- Versez dans un bocal en verre ébouillanté et laissez refroidir. N'oubliez pas d'étiqueter.

*Utilisation* : En baume localement. Cela peut gratouiller un peu à l'application mais cela passe vite.

*Conservation* : 1 an



Baume Ortie (anti-inflammatoire)



---

# Rougail de poisson

Bonjour à toutes et tous,

Les giboulées de Mars donnent parfois des d'envies d'ailleurs. On se projette plusieurs semaines en avant dans les beaux jours printaniers. On s'imagine en week-end ou en vacances avec moins de grisaille que dans le quotidien. Alors j'aimerais partager avec vous une excellente recette « d'ailleurs » testée et validée il y a peu.

Si vous avez déjà regardé la cuisine des îles et en particulier de la Réunion, peut être avez vous déjà entendu parler du « **rougail saucisse** ». C'est un plat avec des saucisses coupées en morceaux mijotées dans une sauce composée d'oignons, de tomates, de piment et d'épices. Mes gourmands le connaissent et l'apprécie, même si j'en cuisine rarement. Il y a peu, en fouillant dans un ancien magazine Saveurs, je suis tombée sur une variante du **rougail au poisson**. Autant vous dire que je l'ai vite repérée puis insérée dans le planning de cuisine du week-end.

Côté réalisation, cette variante est aussi facile que l'original. Et rassurez-vous, pas d'ingrédients introuvable dans les magasins. Côté dégustation, elle a connu son succès. Une sauce « fondante » et légèrement épicée. Un poisson moelleux et parfumé. Le tout avec des saveurs qui changent du train-train de la cuisine métropolitaine. Mes gourmands ont adoré, validé le fait d'en remettre dans leurs assiettes.

J'avais donc envie de partager la recette de ce rougail poisson avec vous. J'espère que cela vous plaira. Bonne

journée □





- ROUGAIL DE POISSON -



## Recette : Rougail poisson

Saison de la recette: Toute l'année (\*)

Temps de préparation :20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g de dos de lieu noir (cf. 1)
- 400g de concassée de tomates (cf. 3)
- 2 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 bonne pincée de piment
- jus d'un demi citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- Quelques pluches de persil

## Réalisation.

- Épluchez et hachez ail et oignon. Concassez les tomates si elles sont fraîches. Lavez le persil et détachez les pluches.
- Dans une sauteuse ou une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive puis faites revenir oignons et ail haché jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
- Ajoutez les tomates concassées, les épices, le jus de citron, du poivre. Portez à feu doux, couvrez et laissez

mijoter au moins 20 minutes (cf. 2).

- Rincez le poisson puis coupez le en gros tronçons. Une fois que la sauce à mijoté (étape précédente), insérez les morceaux de poisson dans la sauce en les enfonçant légèrement. Laissez mijoter 10 à 15 minutes selon l'épaisseur du poisson.
- Salez, rectifiez l'assaisonnement de la sauce, répartissez les pluches de persil et servez aussitôt.

Servez ce rougail poisson accompagné de riz ou de légumes.

### **Astuces :**

- (1) Le poisson doit vous permettre d'avoir des morceaux épais. Selon vos envies et le prix, choisissez du dos de lieu noir, de cabillaud ou encore de la lotte.
- (2) Durée minimale. Plus le mijotage sera long, mieux ce sera.
- (3) Utilisez des tomates fraîches uniquement en saison (i.e. juin à octobre), et des tomates concassées en conserve les autres mois
- *Accompagnement* : Riz, légumes ou pommes de terre vapeur.
- *A l'avance* : Si vous souhaitez préparer ce plat à l'avance, je vous conseille de préparer uniquement la sauce et de faire cuire le poisson au dernier moment. Une double cuisson du poisson (lors de la préparation et lors du réchauffage) risque de le sur-cuire. Vous pouvez néanmoins déguster ce plat dans les 24H après sa préparation.





© Au Fil du Thym

Rougail poisson