

# Astuces : Boutures maison faciles

Bonjour à toutes et tous

Alors que nous venons tout juste de passer à l'automne si vous possédez un petit coin de verdure au jardin ou en terrasse, sans doute commencez-vous à réfléchir aux activités de la saison et aux nouvelles plantes à inviter chez vous.

---

## Falafels de haricots rouges (au four)

Bonjour à toutes et tous

Dans toutes les légumineuses, les haricots secs sont souvent un peu délaissés ou cantonnés à des plats roboratifs. Prenez les haricots rouges : on leur associe quasi (inconsciemment et) uniquement le « chili » ! Pourtant, ces légumineuses mériteraient un peu plus d'originalité, car elles peuvent aisément finir en tartinade, en gratin

---

## Randonnée dans les Alpagnes d'AmbeL (Vercors)

Bonsoir à tous et toutes,

Je vous retrouve pour partager avec vous les photos d'une de

nos dernières randonnée -balade dans le Vercors. Si vous avez suivi mes billets d'escapade de cet été, sans doute avez vous découvert [les images de la sortie au Col de la Bataille / Plateau d'Ambel](#), un des plus jolis coins du Vercors. Avec ces paysages à couper le souffle, ses alpages quasi plats, **le plateau d'Ambel** c'est « *The place to be* » pour randonner en famille ou entre amis.

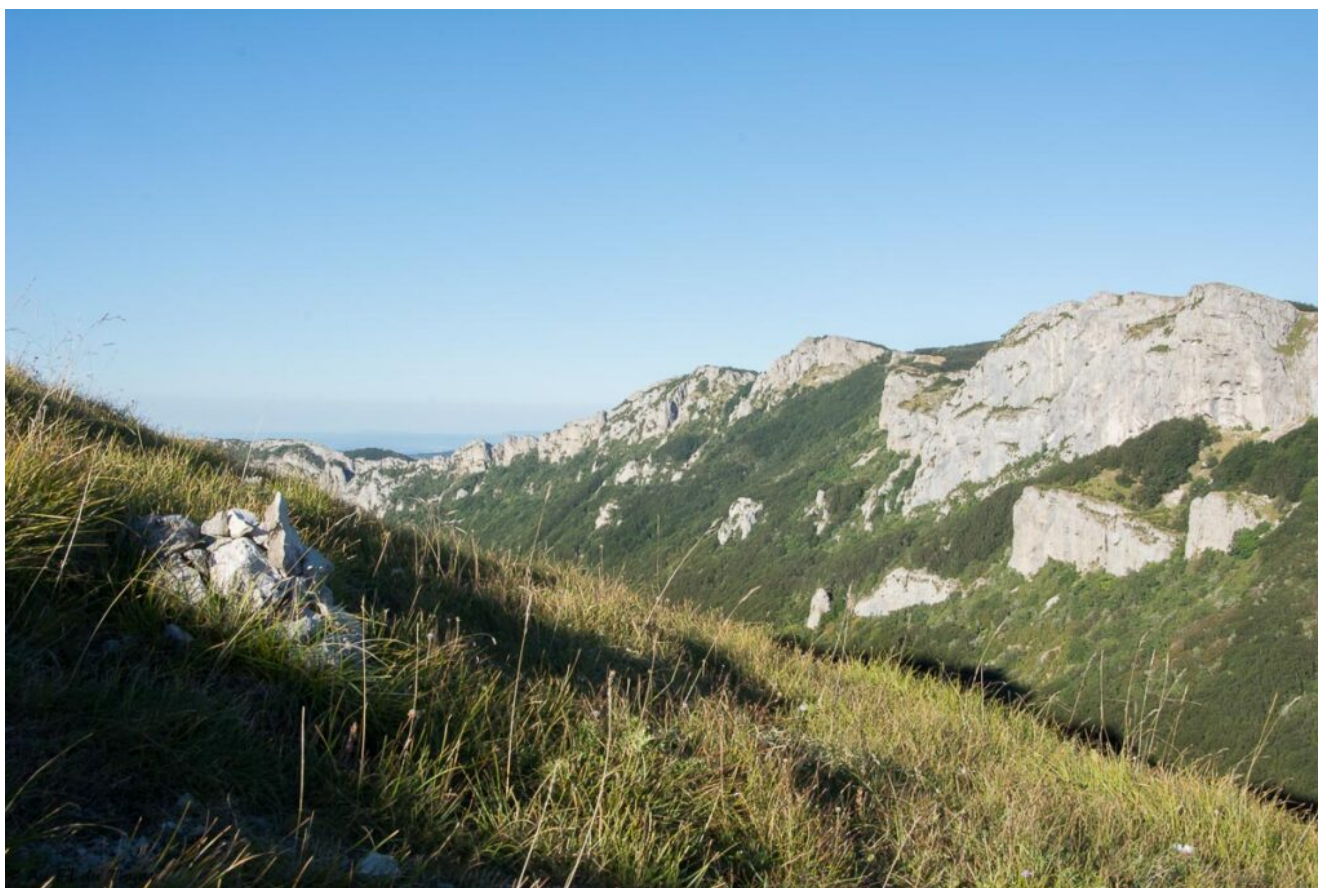
On s'y est de nouveau aventuré sur la fin de l'été, un matin de ciel très pur, pour parcourir les immenses alpages et redécouvrir ce lieu par un autre chemin de randonnée et avec un autre point de vue. Entre les herbes sèches, le calme ombragé des bosquets et la vue dominante sur les vallées d'à côté, c'est une randonnée qui nous a tous charmés. Venez donc avec nous vous évader. : )

---

Débutons au petit matin, alors que les carlines acaules pointent le bout de leur nez dans les prairies d'altitude



Le soleil se lève sur la vallées



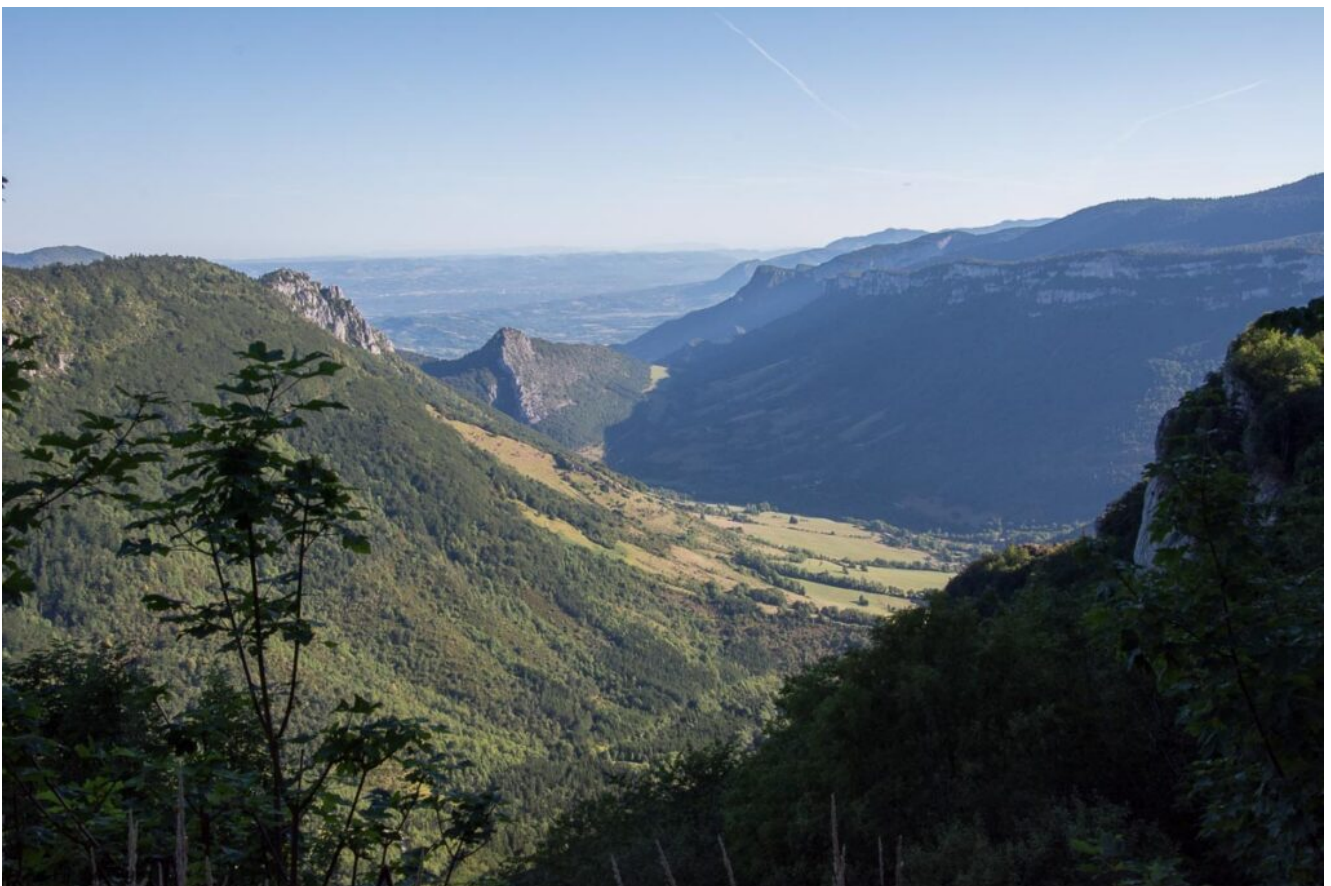
Les carlines sont de petits soleils d'automne qui tiendront jusqu'aux premières neiges



Au lieu de suivre le chemin « habituel » vers la tête de la Dame, nous descendons faire le tour du Roc de Touleau. Ce chemin offre le point de vue sur de nouvelles vallées. En contrebas, on peut admirer la vallée de Bouvante



Avec les douces teintes du matin



Nous contourons le Roc de Touleau par le sud et entrons dans les bois



Avant d'arriver dans les Alpagnes d'Ambel séchés par l'été



Au loin, au delà des forêts, nous pouvons apercevoir le Grand Veymont, « chaîne de monts » la plus haute du Vercos.



Le chemin retourne vite en forêt, donc la fraîcheur est appréciée. Des températures de plus de 32°C sont encore attendues cet après midi



D'autres trouées offrent d'autres paysages. Les arbres (chênes) isolés offrent toute leur majesté.



Immensité de terres sèches a peine habitées d'un refuge..



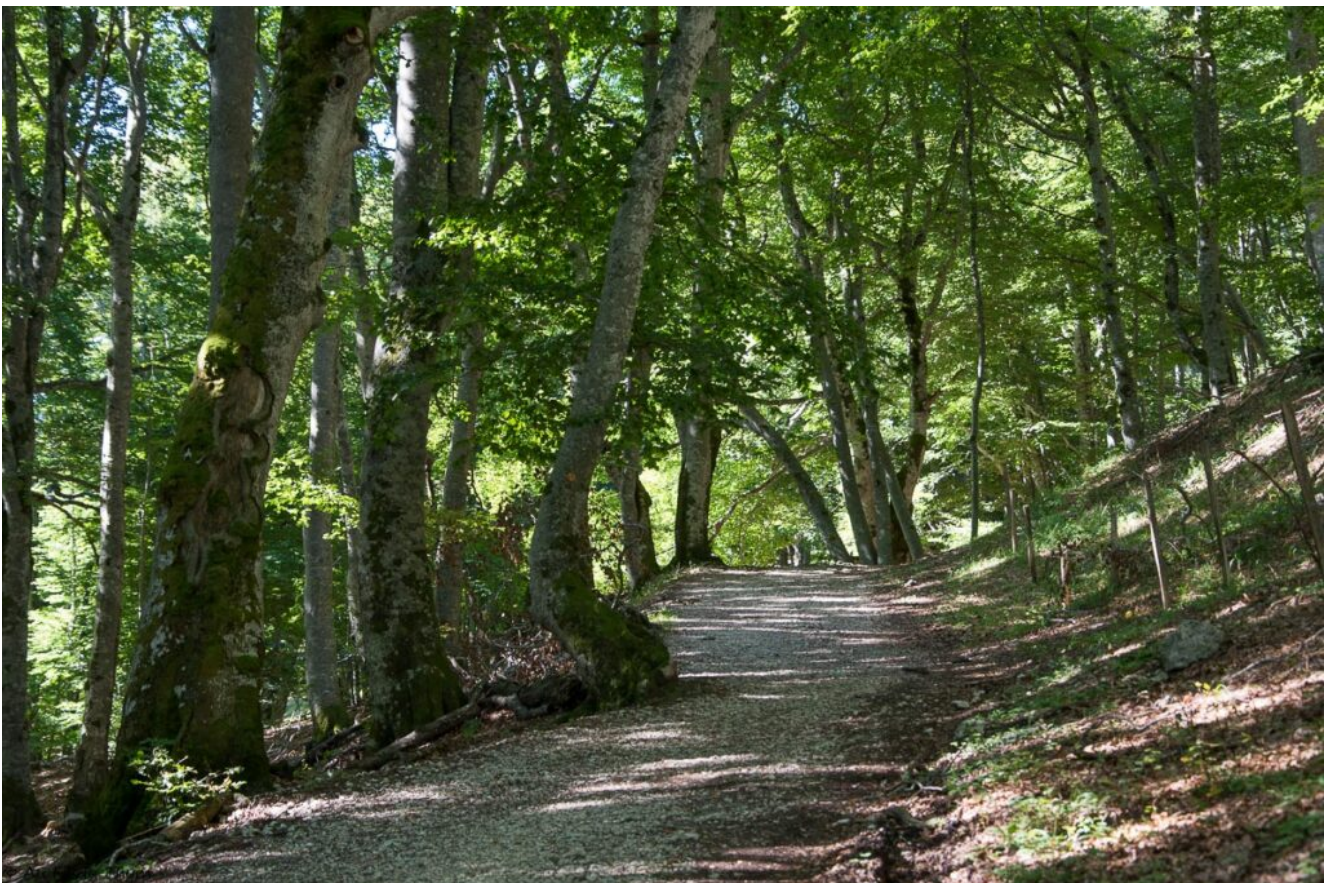


Qui dit Alpes, dit locataires et nous ne tardons pas à tomber nez à nez avec des troupeaux en estive.





Nous retrouvons les bois sur la fin de la randonnée, ainsi qu'une jolie pente



Et Nous arrivons sur le « spot connu » donnant visibilité sur

le Roc de Touleau et de la vallée d'Omblyze, beautés bordant le Plateau d'Ambel que l'on ne cesse jamais d'admirer.



Contempler la Vallée d'Omblyze..



Le retour se fait par le chemin habituel que nous avons [déjà parcouru dans ce billet randonnée](#), je vous passerais donc le retour ☐

En espérant que cette randonnée dans les alpages d'Ambel vous a plu, je vous souhaite une belle journée !

---

### **Quelques infos :**

- **Pour s'y rendre :** La randonnée débute au « col de la bataille ». Vous pourrez vous garder à proximité. Attention c'est bien fréquenté en été.
- **Réalisation :**
  - Au départ du col de la bataille, suivre la route qui descend vers Fond d'Hurle/ Vassieux en Vercors,
  - Quand vous voyez une route caillouteuse d'enfoncer vers la droite (vers la montagne), prenez la. Vous devriez trouver rapidement un panneau 'plateau

d'Ambel »

- Suivez le chemin forestier jusqu'à arriver dans les alpages
  - Suivez le chemin d'alpage jusqu'au refuge d'Ambel, là vous devriez trouver des panneaux indiquant la « croix d'ambel ». Dirigez vous par là.
  - Vous devriez alors grimper en forêt jusqu'au prochain poteau
  - De là, rebiquez vers le col de la bataille
- **Difficulté.** La randonnée n'est pas compliquée. Elle est globalement à plat, exclu quelques passages de montée locaux, et une dernière grimpette en forêt pour le chemin refuge d'Ambel <-> Croix d'Ambel. Comptez 2h -2H30 pour de bons marcheurs, plutôt 4H en famille avec pause goûter/photo/vaches/etc
- 

## Randonnée dans les dentelles du Royans (Oriol En Royans)

Bonjour à tous et toutes,

Histoire de bien commencer la semaine, j'aimerais vous proposer un peu d'évasion et vous emmener profiter (sans effort) d'une de mes dernières sortie-randonnée.

---

# Frittata de légumes du soleil

Bonjour à toutes et tous

Du côté de chez nous, nous avons la chance de pouvoir trouver des œufs « bios et direct du producteur ». Ils sont particulièrement bons et je m'en régale souvent façon chakchouka ou à la poêle une compotée courgettes et tomates.

---

# Tourte des Pyrénées aux framboises

Bonjour à toutes et tous

Si vous suivez le blog et ou les réseaux sociaux, vous avez sans doute noté dans mes propos qu'on rencontre quelques difficultés familiales et médicales ces temps-ci, et qu'il n'y a pas eu de vacances cet été..

---

# Randonnée sur la montagne de Beure (Vercors)

Bonjour à tous,

Cet été n'est guère gai à la maison. Retenus par des problèmes de santé familiaux, on fait « vacances à la maison » en essayant de distraire les petits, jongler avec notre propre travail, nos obligations envers nos proches..

---

# Far aux mirabelles

Bonjour à toutes et tous

Pour mon plus grand bonheur, la saison des mirabelles est enfin arrivée. La mirabelle et moi.. ou plutôt les prunes et moi, c'est une affaire d'addiction.