

# 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 ☀

---

*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



© Au Fil du Thym

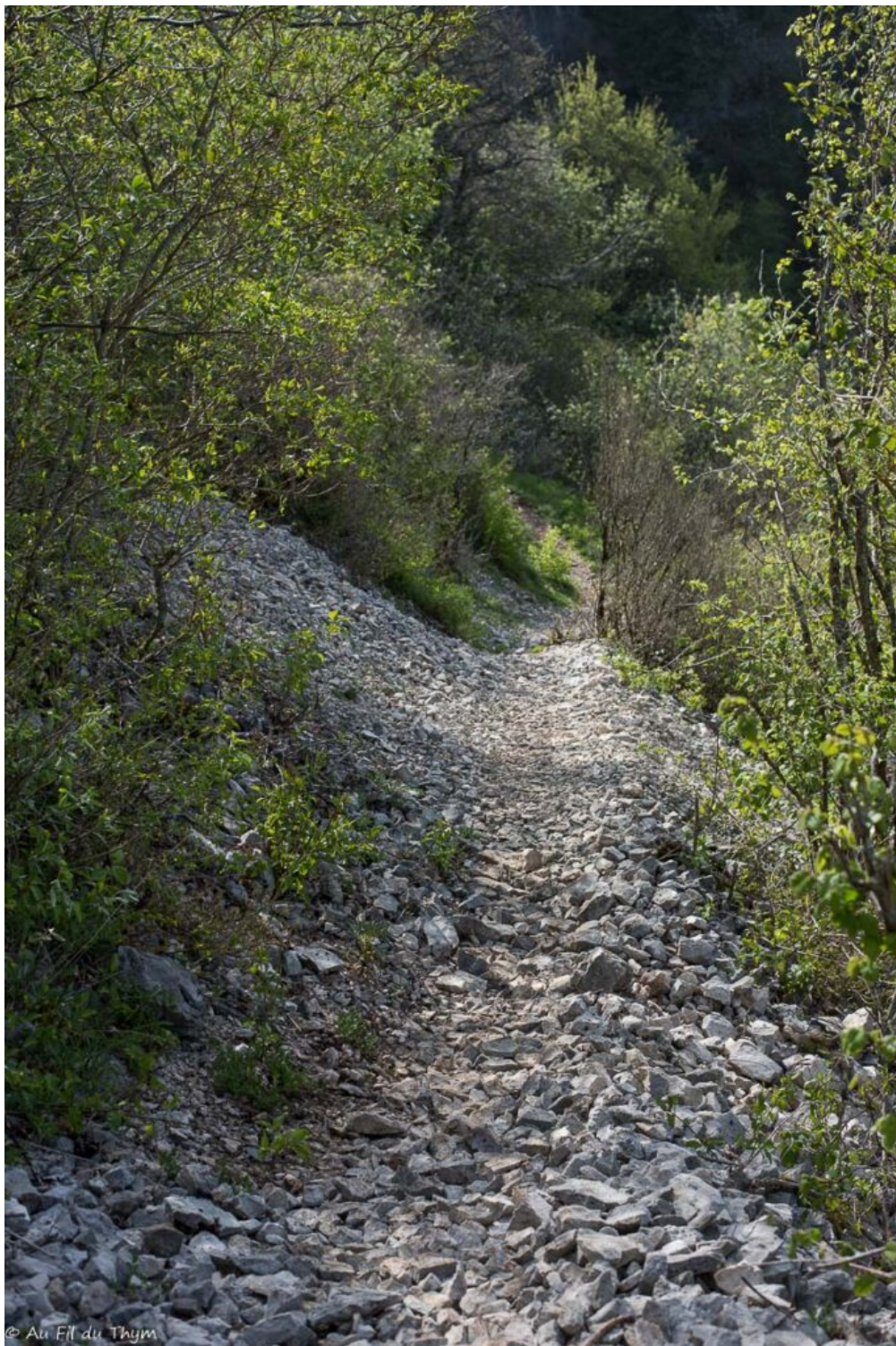
Tandis que certaines semblent nous indiquer le chemin  
(arabettes)





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





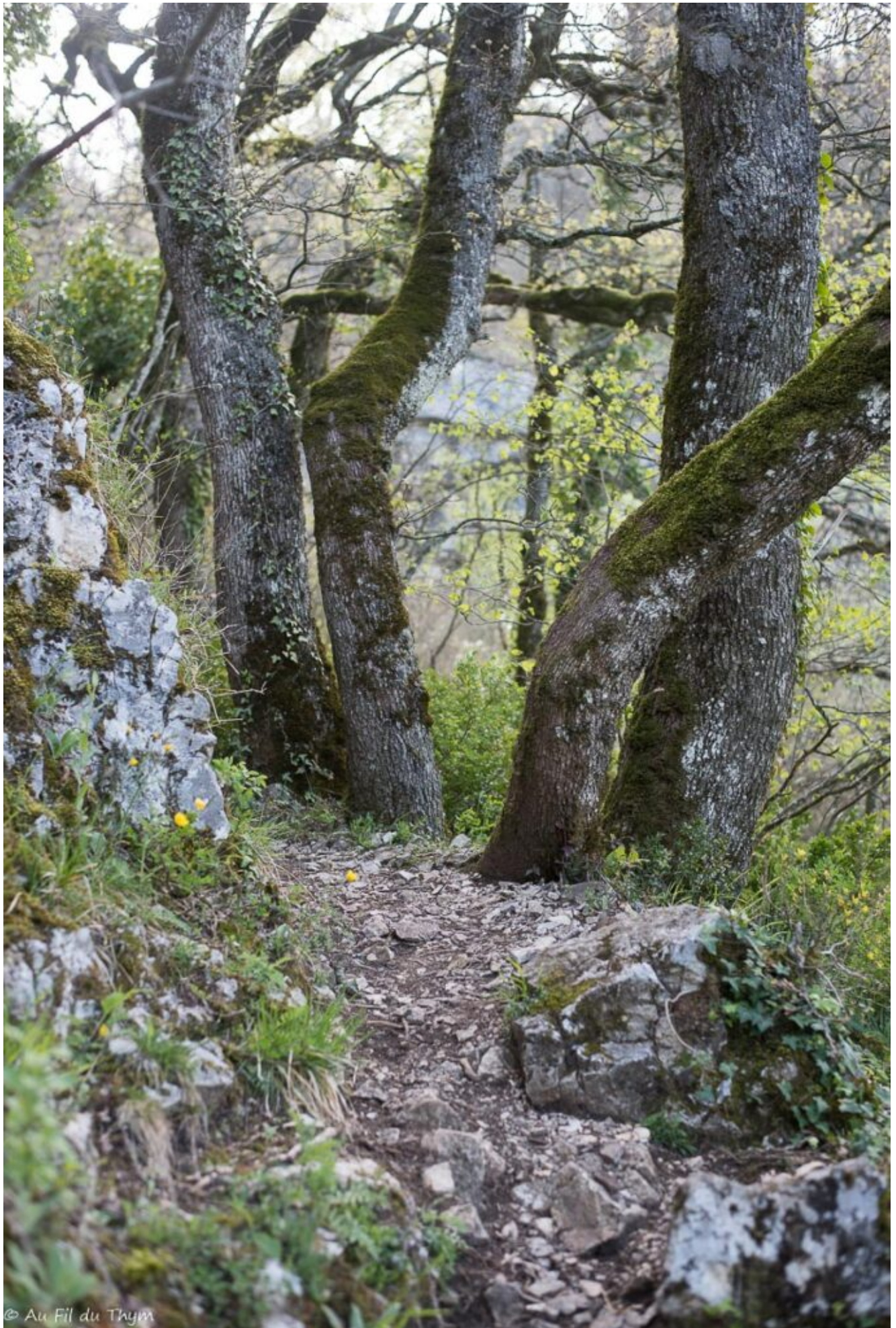
Mais le point de vue devient stupéfiant :





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...





© Au Fil du Thym



© Au Fil du Thym









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





© Au Fil du Thym

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 permis 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)

- [Informations et tracé sur carte IGN : VisioRando](#)
- 

# Caviar d'artichauts

Bonsoir à tous et toutes,

Je trouve qu'il y a des senteurs d'apéro dans l'air, pas vus ? Profiter des heures tardives qui restent dans la lumière, se régaler de petites choses fait maison, se « poser » un peu et discuter de tout et rien. C'est presque un rituel du samedi soir

Le seul petit défaut de ces apéro est que mes gourmands ont toujours envie d'y déguster un saucisson ou du pâté. Même si ces préparations sont artisanales et locales, la quasi-végétarienne que je suis botte en touche. Alors, de temps en temps, je tente de les convertir aux tartinades végétales . Houmous, crèmes de légumes ou de légumineuses, il existe de multiples recettes savoureuses. Dans le rayon tartinade, je dois avouer que mon grand « kiff » du moment, c'est le **caviar d'artichaut** poivrades. Présenté ainsi, il n'est ni trop fort en goût végétal, ni trop amer, crémeux comme on apprécie dans ces gourmandises à tartiner. Si en plus vous le servez tiède avec une pointe d'herbes de Provence.. C'est excellent.

J'avais donc envie de vous partager cette petite idée de caviar d'artichauts avec vous pour un apéritif de saison. j'espère qu'elle vous plaira. Bonne soirée !



- CAVIAR  
D'ARTICHAUTS -  
(À TARTINER)



# Recette : Caviar d'artichauts poivrade

Saison de la recette : Avril à Fin Juin

Temps de préparation: 25 Minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 botte d'artichauts poivrade ( ou 3 gros artichauts)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- Jus d'un demi citron
- Sel, poivre

## Réalisation

- Tournez vos artichauts pour récupérer le fond et plongez-les immédiatement dans de l'eau citronnée pour qu'il ne noircissent pas.
- Faites les cuire à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- Disposez les fonds d'artichauts dans un blender puis mixez finement avec l'huile d'olive, sel, poivre, herbes de Provence.
- Servez ce caviar d'artichauts plutôt tiède. Pour une version froide, remplacez les herbes de Provence par une pointe de couteau de cumin (cf.1).

## Astuces :

- Pour une version express de caviar d'artichauts, utilisez des fonds d'artichauts surgelés et comptez 250g d'artichauts.
- Pourquoi tiède ? (cf.1) Les herbes de Provence ont besoin d'être chauffées pour révéler leurs saveurs, d'où le fait de servir tiède. Si vous préférez une version fraîche, utilisez plutôt un épice comme le cumin.



Caviar d'artichauts (tartine)

---

---



# Spaghettis aux crevettes et citron

Bonjour à toutes et tous

Sans doute comme vous, car il ne se passe pas une semaine sans que des pâtes atterrissent dans nos assiettes. C'est un ingrédient qui met généralement tout le monde d'accord et à l'avantage est qu'on peut cuisiner aisément

---

# Salade de pommes de terre grenailles aux herbes

Bonjour à toutes et tous,

Le printemps avance dans la nature, réalisant une poussée verdoyante dans les arbres enfin habillés, et amenant sur nos étals les petits légumes primeurs

---

# Crèmes dessert à l'aspérule odorante

Bonjour à toutes et tous,

En ce joli jour du 1er mai, alors que la fleur des bois par excellence, le muguet, est mis à l'honneur, j'aimerais prendre un peu de temps pour vous emmener en balade en forêt pour découvrir une autre plante sauvage : l'aspérule odorante.



---

# Muffins de Thomas (à la farine de lentilles)

Bonjour à tous et toutes,

Je vous invite ce matin autour d'une petite idée recette originale pour cuisiner nos légumineuses autrement.

Si vous fréquentez les magasins paysans, sans doute avez vous aperçu différentes sortes de farines « anciennes » : sarrasin, seigle, petit épeautre, et lentilles. Ces farines peuvent décontenancer au départ mais après quelques essais de recettes, je vous assure qu'on leur trouve tout leur charme. Un exemple est la farine de lentilles, qu'on peut utiliser aisément pour former des galettes salées mais aussi des biscuits et gâteaux.

Un week-end en ouvrant mes placards « pâtisserie » et en retombant sur mes bocaux de graines et à côté le paquet de farine de lentilles, me vient une idée : Et si je tentais des muffins lentilles-petites graines< ? En ne sucrant pas trop, ne mettant du beurre que le strict nécessaire du moelleux, cela peut permettre de faire des gâteaux sains, mais gourmands. Enthousiaste, je me lançais vite dans la recette puis mes muffins finirent au four. La dégustation se révéla à la hauteur e l'espoirt avec une saveur douce et légèrement maltée apportée par la lentille, beaucoup de moelleux et le croquant dses petites graines. Clairement une excelente recette

Je voulais partager avec vous cette recette de muffins farine de lentilles et graines, surnommés « muffins de Thomas » en l'honneur du paysan boulangerr quo produit cette farine. J »espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !





- MUFFINS À LA  
FARINE DE LENTILLES -  
PAVOT & SÉSAME

# Recette: Muffins farine de lentilles, pavot et sésame

## Ingrédients

Pour 6 muffins :

- 80 g de farine de lentilles
- 40 g de farine de seigle ou de farine de riz (ou de farine tout court si vous n'avez pas de soucis avec le gluten)
- 60 g de beurre
- 2 œufs
- 80g de cassonade +2 cuillerées à soupe
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de graines de pavot
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame

## Réalisation.

- Fouettez les œufs avec la cassonade jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Incorporez le beurre fondu.
- Ajoutez les deux farines, la levure chimique, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorporez les deux graines.
- Disposez la pâte dans des moules à muffins remplis au 2/3. Saupoudre d'un peu de cassonade
- Faites cuire 20 à 25°C à 180°C, en vérifiant la cuisson à l'aide d'un couteau.



## Astuces :

- S'il vous reste de la farine de lentilles, vous pouvez aussi essayer cette recette de biscuits, cela « marche bien » avec
- Conservation : jusqu'à 3 jours.



Muffins farine de lentilles pavot et sésame

---

# Tarte rustique épinards et comté

Bonjour à toutes et tous

Je « collectionne » les livres de recettes des régions.

Parfois on y trouve des pépites oubliées qui méritent de revenir sur les tables. Ce fut le cas récemment avec un livre dédié à la cuisine bourguignonne. J'y trouvais une « tarte gratinée aux épinards »