Eau infusée concombre et citron

Bonjour à toutes et tous
Vous devez connaître cette « tendance » des eaux de infusées ou détox water, des boissons composées de lamelles de fruits/légumes infusés lentement dans de l'eau fraîche

---

Escapade au cirque de Gavarnie (Pyrénées)

Bonjour à toutes et tous,
Alors que l'heure des vacances a sonné pour beaucoup, on se (re)trouve à quelques irréductibles / forçats à continuer notre train-train quotidien au travail. Histoire de s'évader…

DIY – Un répulsif à moustiques naturel

Bonjour à toutes et tous
Ah l'été, sa chaleur, son soleil, ses fruits et légumes d'été, ses soirées en terrasse à refaire le monde… et ses petits irritants que sont les moustiques et leurs piqûres

Focaccia au vin blanc et olives

Bonjour à toutes et tous
Je vous invite ce matin pour une idée apéritive qui devrait vous intéresser pour vos apéros-dinatoires d’été. En fait, dès qu’il s’agit d’apéritif les pains apéritifs nature ou tartinés partent (très) vite des tables.

Compotée de courgettes et tomates (accompagnement ou à conserver)

Bonjour à toutes et tous
En été, mes recettes de cuisine se simplifient souvent, s’orientent vers des salades, des accompagnements pour les sessions ‘barbecue », et des « petites choses » à picorer sans difficultés.

Tarte meringuée à la

casseille

Nous avons planté dans le jardin plusieurs arbustes à petits fruits, dont des casseilliers. Le casseilliers est un arbuste hybride entre le cassis et la groseillier à maquereau

---

DIY – Bouillotte sèche aux noyaux de cerise (zéro déchet)

Bonjour à toutes et tous

A force de m'intéresser aux petits gestes zéro déchets, dès qu'un « objet » rejoint la poubelle ou le compost, je me pose la question « *N'aurais-je pas pu le (re)valoriser ?*« . En temps normal, je regarde d'un œil circonspect pots de yaourt (plastiques) ou certains emballages cartons que j'adorerais ré-utiliser…. Mais en cette saison, ce sont surtout les **noyaux de fruits** qui attirent mon attention. Abricots, cerises… Vous devez bien connaître tous ces petits tas qui s'accumulent dans les assiettes à force de consommation/cuisine gourmande.

L'autre jour, en voyant nos petits tas de noyaux de cerises du dîner , je me suis souvenue d'avoir aperçu dans un magasin « Nature » (&D, pour ne pas le citer), des bouillottes sèches aux noyaux de cerises. Elles étaient écologiques, recommandées pour les petits bobos du quotidien. Selon un proche soignant :

1. En cas de mal de dos (lombaires, muscles tendus), elle permet (souvent) de diminuer la douleur. En effet, la chaleur améliore la circulation sanguine, favorise

l’oxygénation des tissus et facilite l’élimination des toxines. Elle détends également les muscles, ce qui peut réduire la douleur. Il existe de nombreux patchs chauffants (jetables) vendus en pharmacie, de bonne efficacité pour l’après effort ou le mal de dos chronique. Une bouillotte fonctionne exactement sur le même principe (tant qu’elle est chaude).

2. C’est (souvent) un excellent antidouleur digestives : En cas de problèmes de ballonnements ou de constipation notamment, elle permet d’améliorer le transit, diminuer les ballonnements et diminuer la douleur. A vrai dire, à la maison, on en utilise souvent pour les petits pépins de cet ordre, ce qui nous évite très souvent de passer par la case « médicament ».

Bref, vous me voyez venir avec mes noyaux. Une bouillotte version maison, cela me sembla aisément réalisable : deux bouts de tissus, des noyaux bien nettoyés, un velcros pour enlever la poche à chauffer.Et voilà la bouillotte. Elle se chauffe au micro-ondes par plages de 30s ou 10 minutes au four à 100°C-120°C.

La saison des cerises battant son plein, j’aimerais vous partager cette idée/tutoriel « zéro déchet » de bouillotte sèche noyaux cerises pour revaloriser les noyaux de cerises. Et franchement, je vous conseille la bouillotte pour les petits pépins du quotidien. ;)

~ Bouillotte aux
noyaux de cerise ~
© Au Fil du Thym

Tutoriel : Bouillotte sèche aux noyaux de cerises

Saison : Mai-Juin

Matériel

- 1 morceau de tissu épais (ici feutrine bleue) de 20cm x 40cm
- 1 morceau de tissu décoratif de 22cm x 45cm
- 1 bout de velcros de 20 cm de longueur
- Fil, aiguille, ciseau
- Noyaux de cerises en abondance

Réalisation

Étape 1 : Nettoyage des noyaux de cerises

C’est une étape un peu longue, mais elle est indispensable pour que toute la chair résiduelle des noyaux se détache, puis que ceux-ci ne présentent aucune pourriture. En fait, avec vos noyaux tous juste sortis de table :

- Faites les bouillir dans une grande casserole une dizaine de minutes => le bouillonnement permet de détacher une grande partie de la chair
- Égouttez, placez dans un torchon et frottez bien pour éliminer la chair de cerise résiduelle.
- Faites sécher vos noyaux au soleil environ 1 journée.

Etape 2 : La bouillotte sèche

- Découpez les tissus aux dimensions voulues
- Pliez en deux (pour disposer de « carrés » de 20 cm puis cousez les bords pour disposer d'une pochette (cf photos, à droite). ATTENTION : pour le tissu décoré, cousez bien à l'arrière. Cela permettra de masquer la couture sur la bouillotte finale.
- Avec le morceau de tissu épais (ici, la feutrine bleue): Fourrez le de noyaux de cerises (sans le bourrer, cela doit former juste une épaisseur de quelques cm), puis fermez la pochette en cousant la dernière partie.
- Avec la pochette en tissu décoré (ici, le tissu blanc à motifs) , retournez le tissu, puis rabattez et cousez à quelques millimètres le bord non cousu (pour éviter qu'il ne s'effiloche.
- Retournez encore le tissu (pour avoir l'arrière devant vous), puis cousez le velcros. Idéalement, il faut une couture en « haut » et une couture en « bas ».
- La bouillotte sèche noyaux cerises est prête.

Découpe

Pliage et couture

Pochette à noyeux

Velcros

Finition

Fini

Utilisation :

- Sortez la pochette en tissu épais contenant les noyaux de son étui.
- Chauffez la pochette contenant les noyaux au micro-ondes par plages de 30s ou 10 minutes au four à 100°C-120°C. Elle doit être chaude mais non bouillante.
- Fourrez la dans la pochette décorée, et vous pouvez l'utiliser.

Astuces :

- Les dimensions sont données pour une bouillotte de 20cm x 20cm, de taille suffisante pour être utilisée par des enfants, ou localement pour des adultes. Vous pouvez prévoir une taille différente, en faisant attention que : A) La pochette décorée doit être 2-3cm plus large que la pochette contenant les noyaux (pour faciliter le remplissage) B) Elle doit être 5 cm plus longue pour permettre de coudre le velcros.\n
- (*) La feutrine est donnée à titre indicatif. Un tissu épais type polaire ou éponge ira tout aussi bien.
- Vous pouvez aussi remplacer le velcros par des boutons ou des boutons pression, selon vos préférences. Faites surtout attention.
- Si vous ne disposez pas de noyaux de cerise, cette bouillotte peut aussi être réalisée avec des grains de riz, des céréales sèches, des lentilles, etc.

Quand l’été arrive au pied du Vercors…

Bonjour à tous et toutes,

J’espère que vous avez pu profiter du doux week-end ensoleillé qui nous a été offert. Tempérance de la météo, soleil éclatant, du Mistral pour les intimes de la vallée du Rhône, ballet de fleurs dans les campagnes, il ne manquait rien pour un week-end mémorable. Je ne sais pas quel est votre sentiment, mais personnellement, j’en ai marre médias nous vantent la mer et ses étendues bleues des destinations exotiques, les soit disant fêtes arrosées alors qu’on peut tout à fait vivre des moments agréables ici, chez nous.

A ce début d’été, j’avais envie de partager avec vous une jolie balade faite dans les basses collines du Vercors, dans un de mes « spots » favoris. J’espère qu’elle vous plaira.

Nous débutons la balade au pied des collines, à proximité de prairies fleuries. Ballet de graminées au gré du vent

Les regards les plus avertis auront repéré les touches de rose dans la prairie. C’est la pleine saison des orchidées sauvages et en particulier des anacamptis pyramidaux.

Alors que nous grimpons, le paysage des colines du Vercors se révèle.

© Au Fil du Thym

Dans les prairies les chicorées sauvages sont de sortie. Transparence des pétales

Nous montons encore, passons au dessus des collines les plus basses. Les haies se dégagent dans le vert..

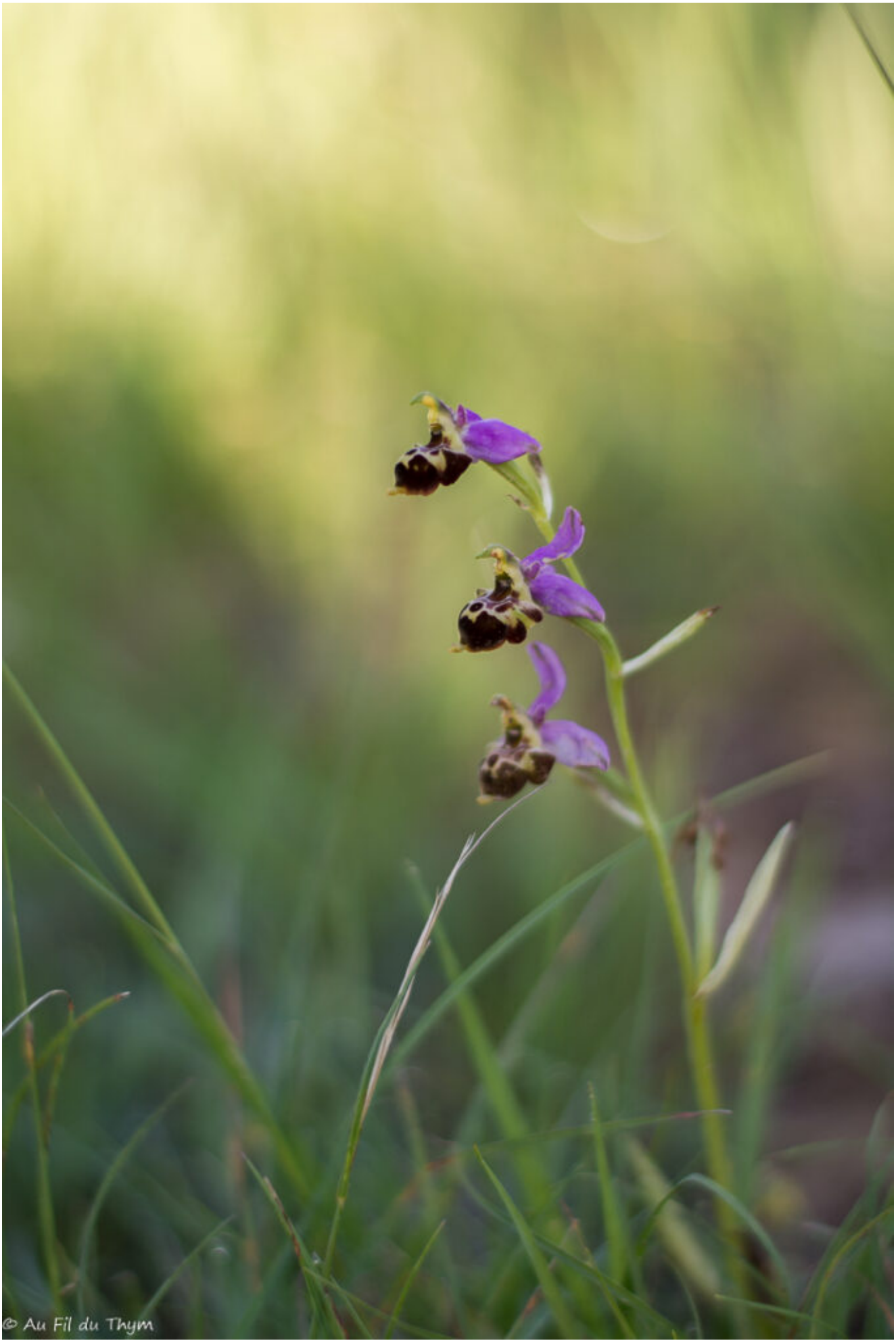
L’horizon des contreforts du Vercors apparait au loin

Arrivée en haut, je tombe sur une nouvelle prairie ou s’éclatent les orchidées. Comme ces **ophrys bécasses**

reconnaissable à leur pétale du bas coloré et avec un appendice

Ou encore le fin **Ophrys moustique** et son rose pâle..

Encore des **bécasses…** et un **Ophrys mouche** avec son labelle rougeoyant..


© Au Fil du Thym

© Au Fil du Thym

Arriver tout en haut de la colline, avoir le regard vers l’horizon du Vercors

Et côté plaines, la tour de Barcelone se dégage de l’horizon

Vous vous dites peut être, n’y a t’il que des orchidées de fleuries en ce moment ? Non, dans les coins secs nous avons un joli ballet d’aériennes **catananches**.

Nous prenons le chemin de retour et de descente au travers de nouvelles prairies. Une dernière pose d’orchidée sauvages..

Avant de finir au pied du petit rû qui coule dans la vallée, prendre un bain ludique bien frais et bien mérité.

En espérant que cette balade dans les collines du Vercors en juin vous a plu, je vous souhaite une bonne journée !