

# **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.

---

## **Raïta de concombre (inde)**

Bonjour à toutes et tous,

Je vous retrouve ce soir pour une amusante recette apéritive. Vous devez tous connaître le « Tzatziki », une sauce épaisse au concombre d'origine grecque, que l'on tartine souvent sur des blini à l'apéritif ou que l'on sert en mezze

---

# **Taboulé de sarrasin**

Bonsoir à toutes et tous,  
En entrée, à emporter pour un déjeuner rapide ou en accompagnement d'un barbecue, le « taboulé » est un grand classique.

---

# **Pêches au sirop épice (conserve ou dessert)**

Bonjour à toutes et tous  
Dès que l'on pense dessert aux fruits», on associe souvent les termes de tarte ou de clafoutis pour oublier assez souvent les recettes plus simples que sont les fruits poêlés, en salade ou au sirop.