

# 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.

---

## Randonnée sur le plateau d'Ambel (Vercors)

Bonsoir à tous et toutes,

Aujourd'hui j'aimerais vous embarquer dans une randonnée sur un des plus beaux site du [Vercors](#) : **le Col de la Bataille et Plateau d'Ambel**. Avec ces paysages à couper le souffle, \n ses alpages quasi plats, c'est « *The place to be* » pour randonner en famille ou entre amis. On s'y est aventuré un week-end avec un collègue de travail randonneur, partant un matin de ciel très pur. Entre les herbes sèches, le calme ombragé des bosquets et la vue dominante sur les vallées d'à côté, on s'en est tous régalez.. et l'appareil photo a fumé. : )

J'aimerais donc partager avec vous quelques photos prise ce jour là, refaire la randonnée avec vous.

---

Partir le matin à la fraîche, dans l'ombre des montagnes



Le soleil se lève sur la vallées

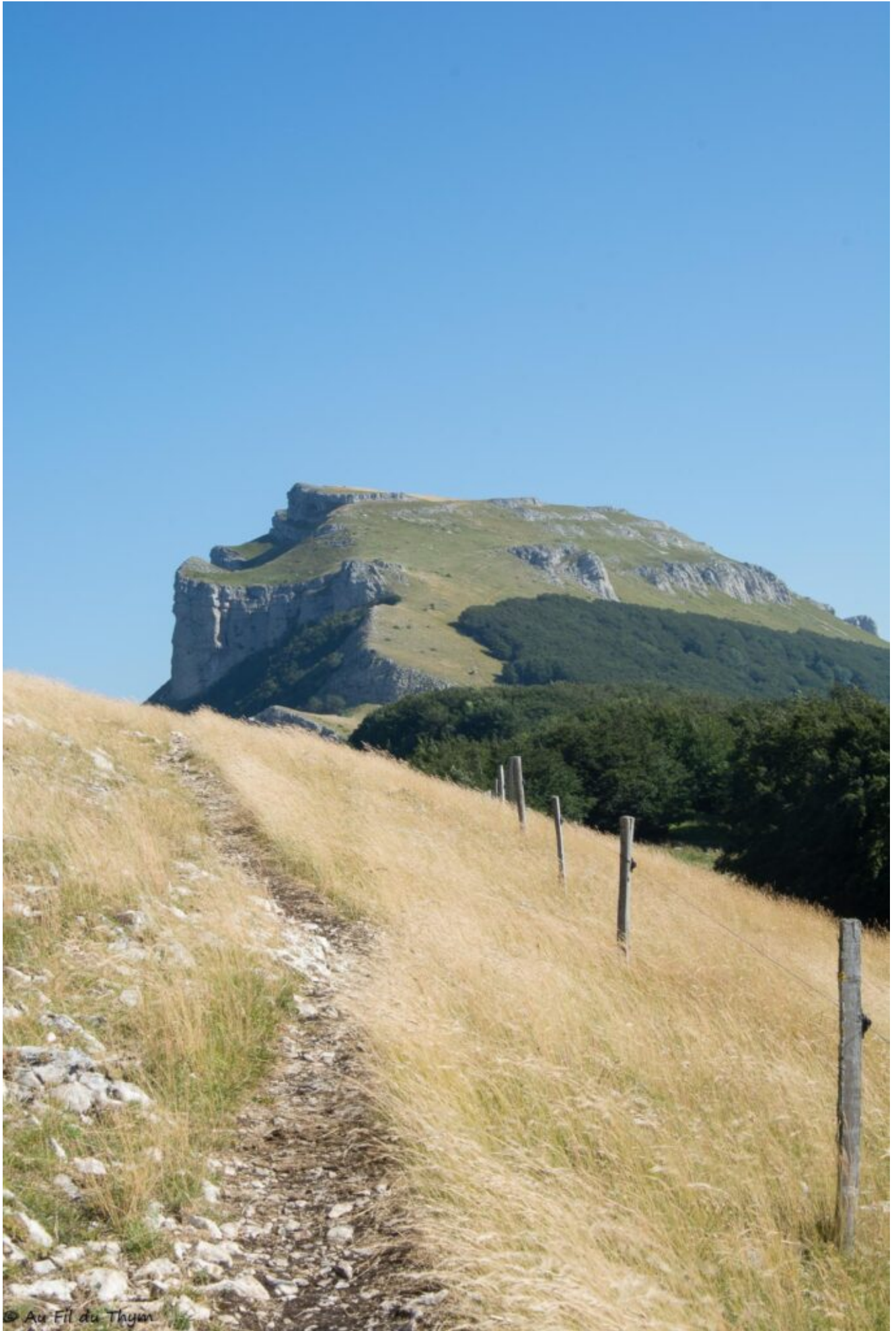




Alors que nous avançons la vallée s'illumine de plus en plus



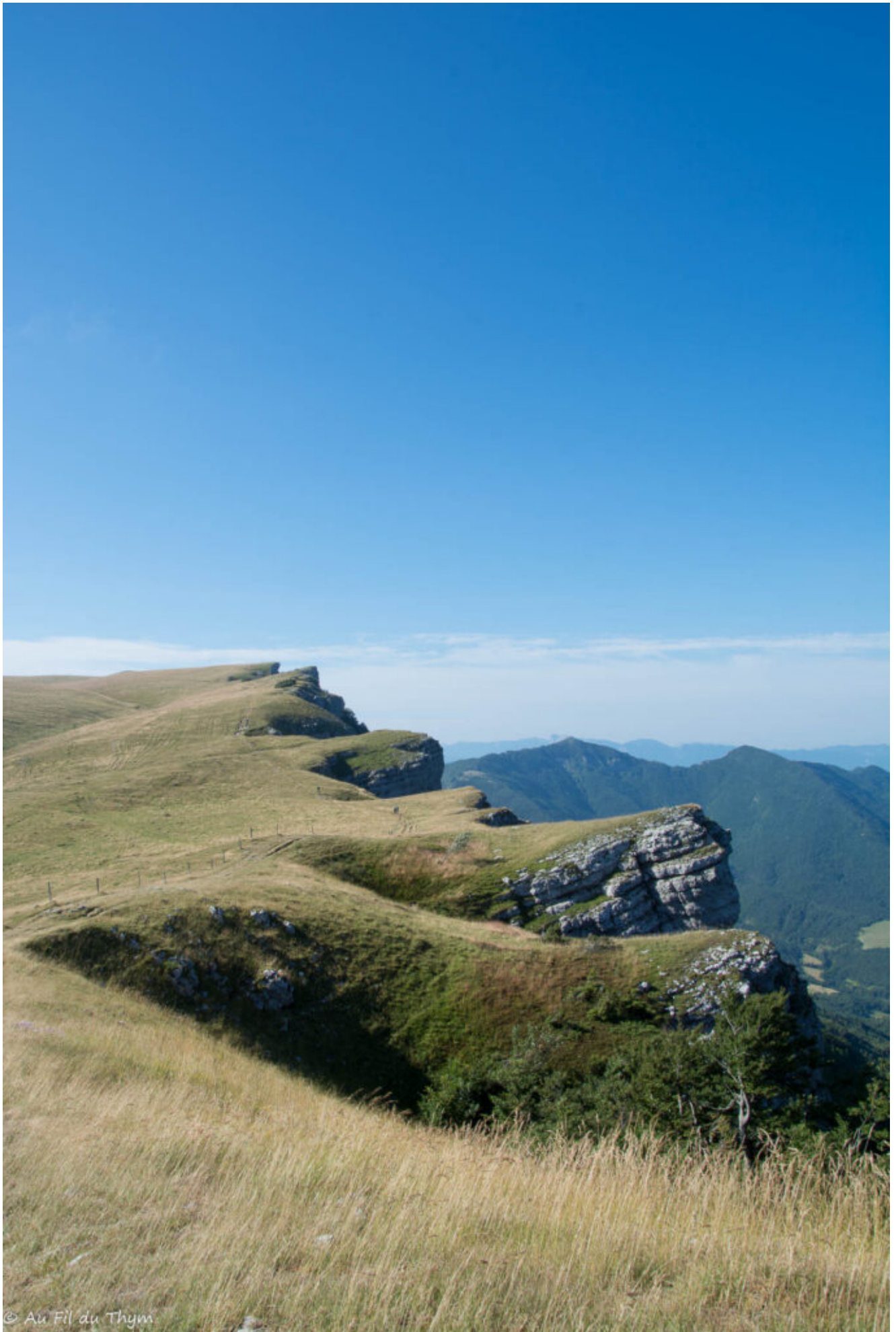
Et nous arrivons au premier point important de la rando : le contournement du Roc de Touleau



Au delà de ce point, les étendues du plateau d'Ambel se dévoilent. Immensité



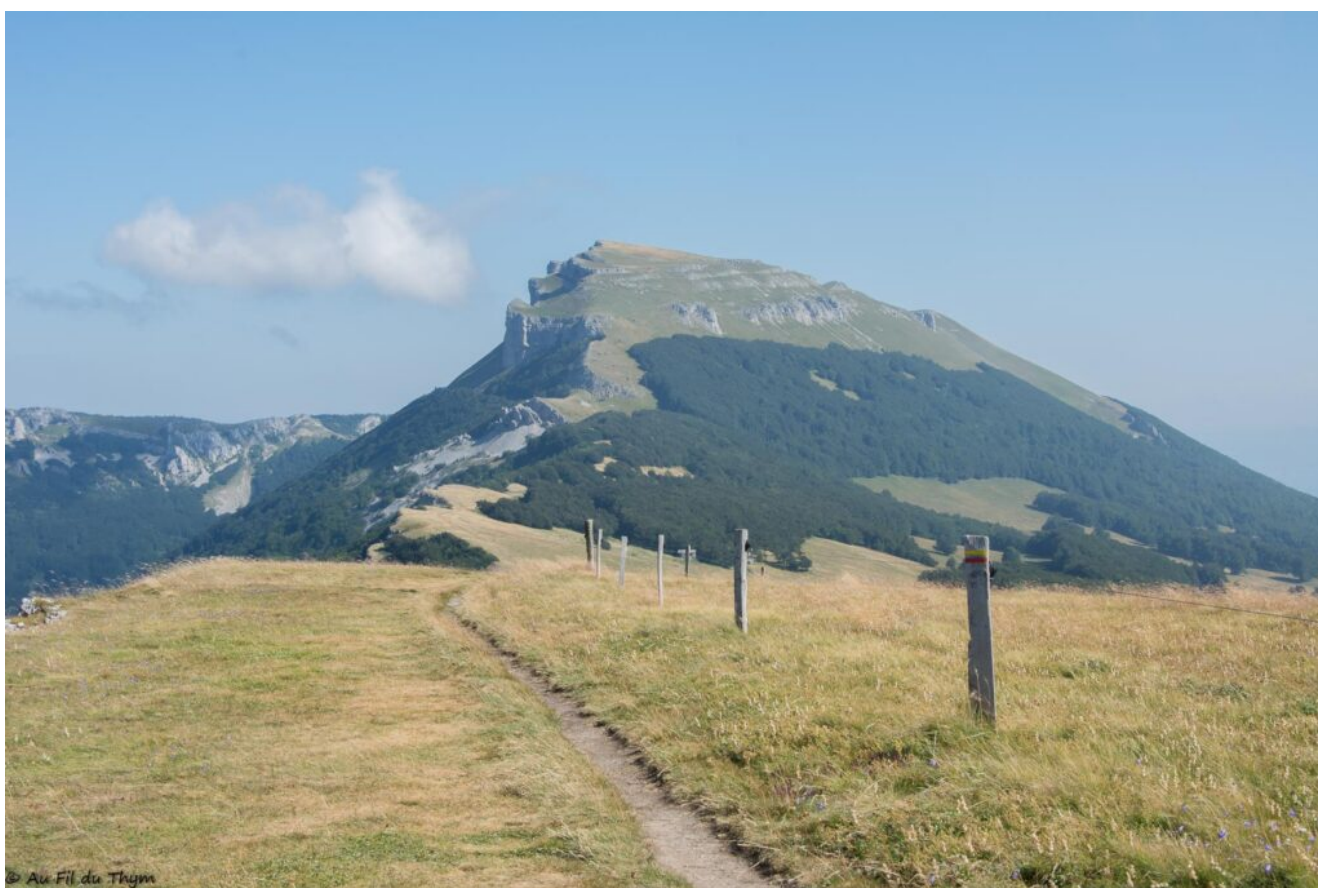
Le chemin serpente en bord de falaise et nous porte sur les étages plus hauts des alpages



En contrebas, on peut admirer la vallée de Bouvante



S(éloigner du Roc encore et encore





Après plus d'une heure et de demi de marche, nous voici arrivés au point culminant de la balade.



D'ici, les alpages ne semblent pas avoir de fin..



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



Il nous reste a faire demi-tour pour rentrer et retrouver la voiture. Sur le chemin de retour, nous avons le Roc de Touleau

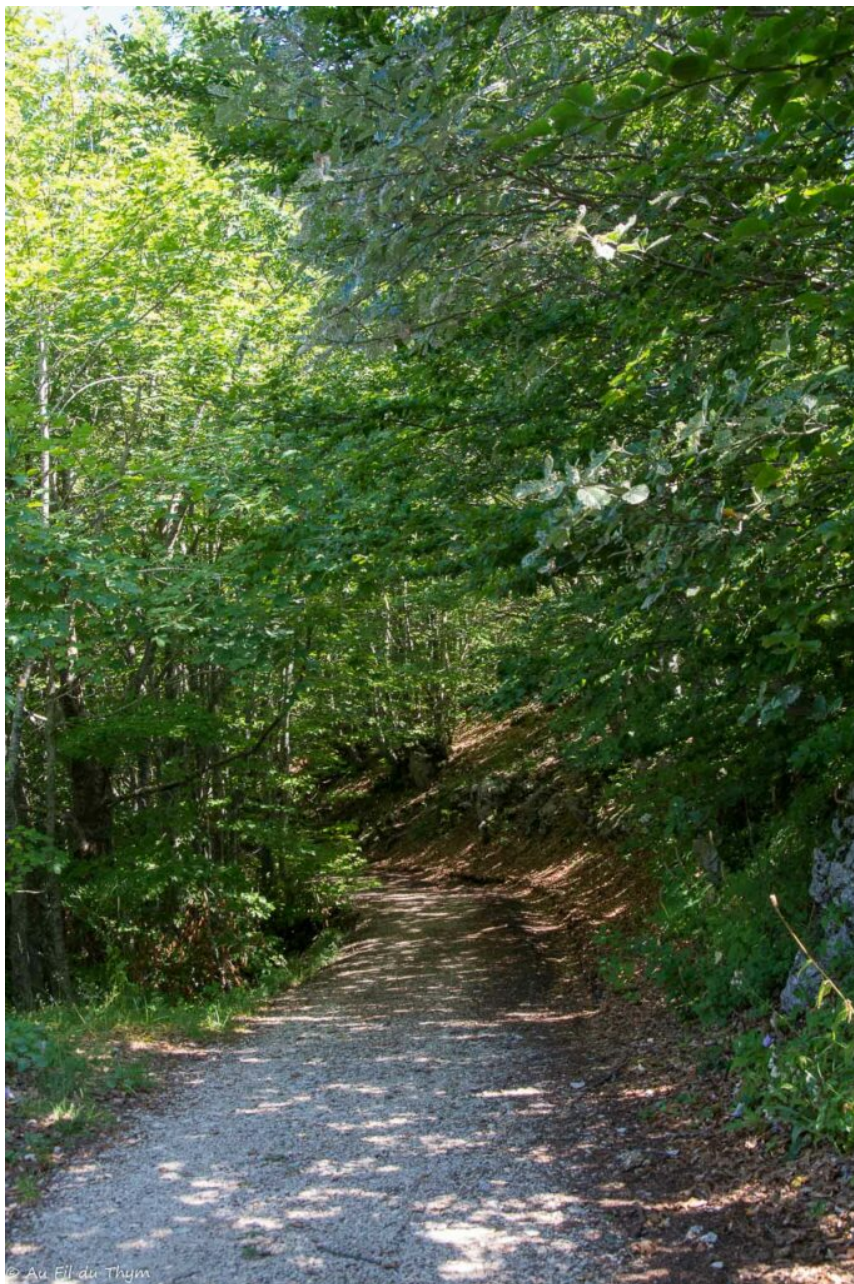
et les alpages fleuris en toile de fond



Continuer jusqu'à retrouver le « spot instagrammable » du coin



Nous rentrons par la forêt



Là je prends quelques minutes pour photographier les magnifiques oeillets de Grenoble.











C'est auprès de ces oeilletons que je vous laisse. En espérant que cette randonnée au plateau d'Ambel vous a plu, je vous souhaite une bonne journée

---

### **Quelques infos :**

- La randonnée débute au « col de la bataille ». Vous pourrez vous garder à proximité. Attention c'est bien fréquenté en été, et surtout l'après midi !
  - Difficulté : Comptez 2h - 2h30 pour de bons marcheurs, plutôt 4h en famille avec pause goûter/photo/vaches
- 

## **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 groseille à maquereau