

# **Nouilles sautées au potimarron et sauge**

Bonjour à toutes et tous,

Pour les petits/moyens/grands, il existe toujours quelques aliments qu'ils dévoreraient volontiers à tous les repas. Chez vous, ce sont lesquelles ? Chez nous, ce sont les pâtes !

---

# **Cake d'automne poires noix noisette**

Bonjour à toutes et tous,

Mes balades en forêt (surtout quand la fatigue se fait vraiment sentir..) sont souvent inspirantes des recettes. Pas plus tard que le week-end dernier, à la fin de quasi 2h de grimpe, je rêvais de cuisiner un cake un peu rustique ...

---

# **Coings au sirop épicé**

Bonjour à toutes et tous

Connaissez-vous les coings ? Ces gros fruits en forme de poire, aux saveurs rustiques, que l'on transforme surtout en pâte (de coing). Ils sont aisément utilisables dans d'autres recettes.

---

# Gâteau au raisin frais et fromage blanc

Bonjour à toutes et tous,  
Pommes, poires, figues, potiron.. On ne sait plus trop où donner de la tête pour les desserts.. Mais ne trouvez-vous pas qu'il y a un fruit que l'on oublie souvent passé le fromage ? Je parle du raisin.

---

# Tarte au caviar d'aubergines et compotée d'oignons

Bonjour à toutes et tous

Par tout à fait assez froid pour avoir envie de soupes de courges, plus assez chaud pour continuer à se régaler de salade, la fin septembre est parfois délicat en terme de cuisine de saison. De plus, si vous disposez d'un jardin encore bien fourni en tomates, [aubergines](#) ou [poivrons](#), il devient nécessaire d'être assez astucieux dans ces choix de plat.

A la maison, nous avons attaqué les gratins aux légumes d'été et quelques idées de tartes salées. Celle que je vous partage aujourd'hui est un peu mon « classique » avec les dernières aubergines du jardin : une tarte au caviar d'aubergines, rehaussé d'oignons caramélisé. Réalisée pour la première fois un peu au hasard, elle a vite été adorée car elle associe la

douceur de la crème d'aubergine au sucré des oignons, et est bien rassasiante. Petite cerise sur la tarte, on peut la servir chaude ou à température ambiante selon l'humeur, la découper en petites portions pour l'apéro, etc.

Le week-end se prêtant aux apéros, je vous partage l'idée. n'hésitez pas à l'utiliser à votre sauce : en accompagnement, entrée, apéro, pic nic, etc. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée



Tarte caviar aubergines et compotée d'oignons

---

## **Recette : Tarte au caviar d'aubergines et compotée d'oignons**

**Saison de la recette : Juillet à Début Octobre**

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 30 à 40 minutes**

---

## **Ingrédients**

Pour 4 à 6 personnes :

- 1 Pâte brisée toute prête ou si vous souhaitez la réaliser :
  - 200g de farine
  - 100 gr de beurre
  - 70 gr de lait froid
  - 2 pincées de noix de muscade

Caviar d'aubergine :

- 3 petites aubergines
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de ras el hanout
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre

Compotée d'oignon

- 2 beaux oignons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de raisins secs
- 1 cuillère à soupe de sucre
- Sel, poivre

# Réalisation

## Étape 0 (facultatif) : la pâte Brisée

- Dans un saladier déposez la farine, la noix de muscade et le beurre coupé en petit dés.
- Sablez du bout des doigts jusqu'à avoir une consistance de grains de sable
- Ajoutez le lait (froid), mélangez pour agglomérez et écrasez la pâte de la paume de ma main pour bien homogénéiser.
- Réservez au frais au moins 1/2 h et n'étalez la pâte qu'au moment du dressage.

## Etape 1 : Le caviar d'aubergine

- Lavez vos aubergines, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur et entaillez les en croisillon.
- Mettez-les à cuire au four pendant 30min à 200°C environ, jusqu'à ce qu'elles soient cuites (à adapter avec l'épaisseur de vos aubergines : en fait l'aubergine est cuite quand la peau se détache aisément de la chair).
- Une fois vos aubergines cuites, récupérez la chair des aubergines et mixez la avec les gousses d'ail hachées, l'huile d'olive, les épices et un petit peu d'eau pour former une crème épaisse. Réservez.

## Etape 2 : La compotée d'oignon

- Déposez les raisins secs dans un petit verre rempli d'eau chaude et laissez les gonfler.
- Épluchez puis émincez finement les oignons.
- Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle puis faites y revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

- Ajoutez le sucre et poussez la cuisson jusqu'à caramélisation (une dizaine de minutes environ). Faites attention à mélanger régulièrement sur la fin afin d'éviter que les oignons brûlent.

### **Etape 3: Garnissage et cuisson**

- Étalez votre pâte brisée. Foncez votre moule avec la pâte, puis piquez la à la fourchette. (1)
- Étalez dedans la compotée d'oignon, et parsemez des raisins secs ré-hydratés.
- Ajoutez le caviar d'aubergine de manière à disposer d'une belle couche de crème puis lissez le dessus avec le dos d'une cuillère.
- Enfournez à 180°C pendant 30 minutes (jusqu'à ce que la pâte soit dorée).

Servez cette tarte caviar aubergines et oignons tiède ou à température ambiante

---

### **Astuces :**

- (1) La couleur du caviar d'aubergine pouvant être peu engageante, n'hésitez pas à découper des petits sablés avec les résidus de pâte pour décorer la tarte à son service.
- Vous pouvez adapter la tarte caviar aubergine pour un apéro : Dans ce cas, déposez le fond de pâte un cercle/carré à pâtisserie (sans replier sur les bords), puis disposez la garniture. Vous découperez en carrés de 3-4cm après cuisson.
- *Variante* : remplacez la compotée d'oignons par une compotée de tomate (2-3 tomates), et disposez des lamelles de tomate en fleur sur le dessus de la tarte.

- N'hésitez pas à préparer un rab' de caviar d'aubergine pour les jours à venir, cela se tartine bien sur des toast
- 
- 

## **Biscuits cacao quinoa**

Bonjour à toutes et tous

L'origine de la recette d'aujourd'hui n'est pas totalement fortuite.. En fait, à l'occasion d'une visite dans de la famille, chez un(e) adepte de la « cuisine saine » j'ai découvert dans les placards des biscuits « cacao et quinoa » d'une célèbre marque industrielle

---

## **Randonnée Nature au pic de Lizieux (Haute Loire)**

Bonjour à toutes et tous,

Pour ce joli dimanche ensoleillé, je vous propose de venir avec nous pour une petite escapade en Haute Loire, un joli département de l'Auvergne. Situé pas très loin de chez nous, la Haute Loire est un magnifique coin très vert, situé en petite montagne et encore assez sauvage.

---

# Quatre quart aux prunes

Bonjour à tous,

On va parler de gourmandise ce matin, est ce que vous me suivez ? Avec le mauvais temps, la rentrée et l'envie de faire plaisir aux petits gourmands, je n'ai pas résisté à l'idée de préparer des gourmandises pour le goûter. Comme c'est la pleine saison des [prunes](#) et en particulier des *quetsches*, des petits moelleux aux prunes semblaient adaptés

Avec les prunes, les quatre quart (i.e le gâteau avec autant de beurre, sucre, œuf, farine) fonctionnent très bien car les prunes apportent du moelleux à ce gâteau parfois compact. L'idée fut bonne car après cuisson ces quatre quart se sont révélés délicieux : on retrouve le moelleux du gâteau, le bon goût de fruit.. Du tout en un dans une bouchée. Nous nous sommes tellement régalés.. que j'en ai même refait le lendemain.

J'aimerais vous partager l'idée. Cela peut être l'occasion de changer des classiques du goûter et de profiter encore de la saison des prunes. Cependant il me faut vous avertir que la recette ne fonctionne qu'avec des prunes plutôt fermes comme les questches, mirabelles, stanley, agen. Les prunes trop juteuses auront vite fait de détremper la pâte et la rendre peu démoulable.

Belle journée et bonne gourmandise !





(C) AU FIL DU THYM

Quatre quarts prunes quetsches

## Quatre quart aux prunes



Une recette de mini quatre quart aux prunes, de délicieux gâteaux moelleux et fruités idéaux pour se régaler au goûter !  
Faciles à réaliser.

Saison de la recette : Mi Août – Septembre

**Pour 6 à 8 mini quatre quart aux prunes :**

- 150 g de farine

- 150 g de sucre roux
- 150 g de beurre demi sel (sorti du réfrigérateur un peu avant)
- 3 œufs
- 1/2 sachet de levure chimique
- 250 g de quetsches (gardez en 6 à 8 pour la déco)

1. Fouettez le beurre avec le sucre jusqu'à former une crème/pommade.
2. Ajoutez les œufs et mélangez vivement jusqu'à retrouver une texture crémeuse sans grumeaux. Ajoutez farine et levure et homogénéisez.
3. Lavez les quetsches, coupez en deux et retirez le noyau. Gardez 6 à 9 demi quetsches pour la déco, puis coupez le reste en petits morceaux et ajoutez les à la pâte.
4. Versez la pâte dans des petits moules à cakes ou financier, puis enfournez 20 à 25 minutes à 180°C. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau : la pointe doit ressortir sèche.
5. Dégustez ces mini quatre quart aux prunes tièdes ou à température ambiante.

- Variez ces quatre quart en remplaçant les quetsches par des mirabelles, des Stanley. Évitez les prunes trop juteuses type reine claudie qui risquent de détremper la pâte.
- Si vous souhaitez les préparer à l'avance, au delà d'une demi journée, conservez les au frais.
- Si vous souhaitez réaliser un gâteau format cake familial, doublez les ingrédients et cuisez environ 40 minutes dans un moule à cake.

Fruits, Goûter, Petit déjeuner  
Française  
quatre quart prunes

---

## Découvrez aussi

D'autres idées de goûter de fin d'été :

- [Compotée de mirabelles au thym](#)
- [Biscuits flocon d'avoine et noisette](#)
- [Petits moelleux au raisin frais](#)

