

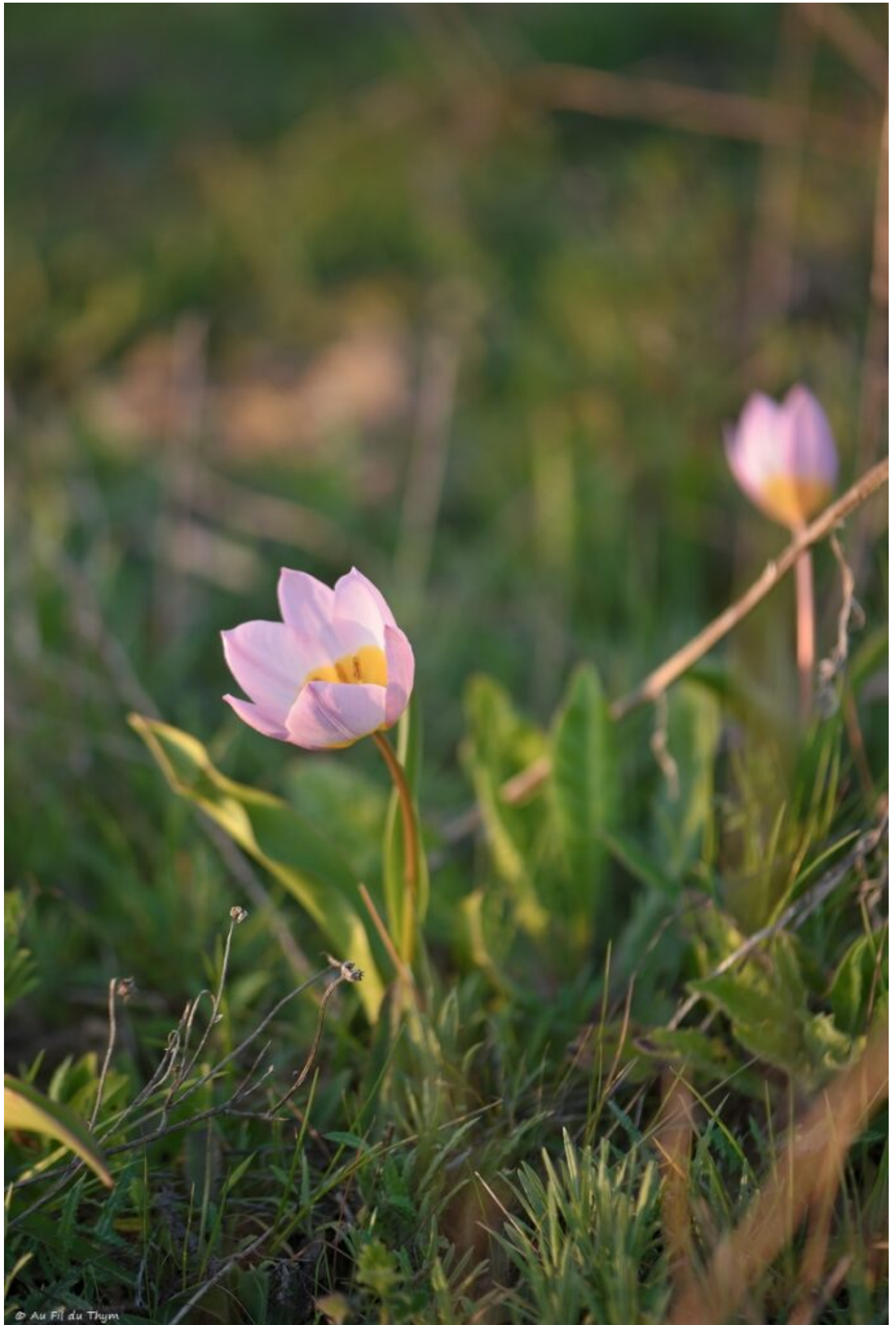
Le printemps au jardin

Bonjour à toutes et tous,

Le printemps avance dans la Nature et le Jardin, offrant jour après jours de nouvelles raisons de s'émerveiller. Les bulbes se succèdent, les arbres se parent peu à peu de fleurs éphémères, les couleurs envahissent les champs. Alors que nous arrivons vers la mi printemps, je ne résiste pas au plaisir de partager avec vous quelques photographies prises dans mon jardin.

Tulipes

J'ai une passion pour les tulipes « non conventionnelles », des variétés botaniques ou plus proches des versions sauvages. Après de nombreuses plantations, le résultat c'est vu dans le jardin





Autres admirables variétés, les flamboyantes tulipes perroquet, plus tardives





Verger

Mes vergers sont une immense source d'émerveillement floral. Abricotiers pêcheurs ouvrent le bal, suivi des poiriers, pruniers, cerisiers et en dernier les pommier. Depuis mi février, les balades deviennent incontournables..



Pêcher



Nashi



Cerisier



Poirier



Pruniers



Nashi



Cerisier



Cerisier

Ce sont les avant derniers à fleurir : mes pommiers terminent presque le bal du verger





Spirées

Avec le temps, je me suis constituée une collection de spirées. Bien que jeunes, elles offrent d'exceptionnels bouquets de fleurs blanches





Benoites

Dans les espaces forestiers, j'ai planté l'année dernière plusieurs plants de benoite (Geum), qui offrent aujourd'hui de vives fleurs aux pétales de velours





Lilas

Pour finir, un petit plaisir pour la maison avec ce bouquet de lilas.. que vous retrouverez sur certaines photos de cuisine du site ☐



[Haricots blancs mijotés aux légumes](#)

Bonjour à toutes et tous,

Après une semaine estivale, la météo va nous ramener au printemps avec quelques jours de pluie et de température plus raisonnable. Alors je vous propose une recette réconfortante et de saison.

Je trouve que début Avril est toujours un mois où il faut être un peu imaginaire côté plats, et en particulier veggie : On se retrouve en fin de saison d'hiver nombreux à nous être lassés des poireaux et des carottes qui ont accompagné currys et gratins. Il fait parfois un peu trop frais pour s'orienter entièrement sur les salades-repas. Et si jamais le printemps est là, l'appel de la sortie au soleil se fait sentir, nous invitant à passer moins de temps en cuisine.

C'est là que j'apprécie les plats « qui se préparent quasi tous seuls » comme les mijotés de **légumineuses**. Comme pour les plats de viande en sauce, il y a un côté, vous préparez tout, vous mettez dans une casserole et vous laissez faire. Royal. La recette du jour est dans ce thème. A vrai dire, je l'ai tentée un jour sans trop de conviction pour vider le panier de légume et son reste de carottes, poireaux, blettes. Pour les légumineuses, j'ai opté pour les haricots tarbais, nos haricots blancs « locaux ». Le résultat a été surprenant car agréablement bon. Les légumes s'accordent avec les haricots blancs et forment une « sauce » parfumée. Les haricots blancs apportent douceur et mâche. C'est un plat simple, savoureux, et clairement une valeur sûre à connaître.

J'avais donc envie de partager cette recette de haricots blancs aux légumes. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !



- Haricots blancs mijotés aux légumes -

Recette : Haricots blancs mijotés aux légumes

Saison de la recette : Novembre à Avril (inclus)

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1 heures environ (dépend du type de haricots blancs)

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 250 g de haricots blancs secs (*)
- 2 carottes
- 2 oignons
- 6-8 feuilles de blette
- 1 gros poireaux
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni (ou une feuille de laurier et une branche de thym)
- Sel et poivre

Réalisation

- Au besoin, faites tremper les haricots blancs pendant une nuit.
- (cf. 1) Si vous utilisez des gros haricots (tarbais,..) Faites précuire les haricots blancs une demi heure dans de l'eau bouillante salée. Égouttez.
- Épluchez l'oignon, retirez le pied puis émincez le. Lavez les carottes, pelez les, et coupez les en dés. Lavez le poireau, retirez le pied, les feuilles dures et coupez en rondelles fines. Lavez les blettes et détaillez les feuilles en lamelles.
- Dans une sauteuse ou une casserole large, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive puis faites y revenir oignons, carottes, poireaux à feu vif pendant 3-4 minutes.
- Entre temps, blanchissez les feuilles de blettes 1 minute dans de l'eau bouillante. Égouttez et réservez.
- Ajoutez les haricots blancs, les blette, la gousse d'ail, bouquet garni, et ajoutez de l'eau à ras. Portez à ébullition et couvrez.
- Laissez cuire jusqu'à ce que les haricots soient bien tendres, minutes puis découvrez sur les 10-15 minutes de fin de cuisson afin de faire évaporer l'eau en excès.
- Retirez le bouquet garni, salez et poivrez avant de servir.

Astuces

- *Sur la durée de cuisson des haricots blancs* : (*) La durée de cuisson des haricots blancs secs dépend de leur taille : pour de petits haricots blancs, la précuisson d'une demi heure n'est peut être pas nécessaire (ex : cocos). Pour de gros haricots (ex: tarbais), il faut prévoir une la pré cuisson. Pour être sûr de vous, consultez les temps de cuisson indiqués sur le paquet.
- *A l'avance* : Vous pouvez préparer ce plat à l'avance et le consommer dans les 48H. Il peut également se congeler.
- *Variantes* : Ce plat étant un plat « vide panier de légumes », vous pouvez tout à fait adapter les légumes au contenu de votre panier : fleurettes de chou fleur ou de brocolis, dés de patate douce, dés de navet... Si vous n'avez pas de poireaux, pensez à ajouter un cube de bouillon de légume dans la préparation pour assurer le goût de la sauce.



Haricots blancs mijotés aux légumes (de fin d'hiver)

A découvrir aussi

Pour compléter le repas, des idées d'entrées de saison :

- [Oeufs mimosa aux herbes](#)
- [Salade de fenouil, maïs, carvi](#)
- [Salade de céleri branche, pomme, noix](#)



© Au Fil du Thym

Salade fenouil maïs, carvi

[Oeufs mimosa aux herbes](#)

Bonjour à toutes et tous

A la veille de Pâques, j'aimerais vous retrouver pour partager une recette gourmande, peu onéreuse, et tout à fait adaptée aux jours printaniers. ☐

On ne présentera plus les **œufs mimosa** : des œufs dur dont le jaune est préparé sous forme d'une crème riche et savoureuse avec de la mayonnaise. (Note : n'hésitez pas à lire la [page wikipédia associée](#), cela vaut le détour en terme d'anecdotes ☐) Ce classique de la cuisine de bistro fait – de ce que j'ai entendu dans les médias – un grand retour dans les restaurants avec des variantes tout aussi originales qu'imprévue. Pour moi, les œufs mimosa sont chargés de souvenirs d'enfance car ma grand mère préparait souvent en entrée pour le déjeuner de pâques. On s'en régalait aisément, par le crémeux du jaune et la texture ferme du blanc.

Une fois adulte et en cuisine, par oubli, j'en ai rarement préparé. Au grand dam de mes gourmands ou des proches car c'est une recette qui fait mouche à chaque fois (et qui est simple comme bonjour). Un peu comme tout le monde, j'y ai apporté ma petite touche perso , c'est à dire »au fil du thym » , avec quelques herbes du jardin dessus, de la mâche en accompagnement, et une pointe d'acidité dans le jaune pour casser le trop gras. Sans dénaturer la recette originale, cela donne un petit plus fraîcheur / végétal qui sied tout à fait.

J'avais donc envie de partager la recette avec vous pour vous inspirer pour votre menu de pâques ou pour toute autre occasion. La recette étant peu onéreuse, c'est un atout en cette période compliquée. ☐ J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !

- Oeufs Mimosa aux herbes -



Oeufs mimosa aux herbes

Recette : Oeufs mimosa aux herbes

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 oeufs (gros)
- 4 cuillerées à soupe de mayonnaise (cf. 1)
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- sel, poivre
- 2 brins de persils
- 4 brins de ciboulette
- une poignée de mâche

Réalisation

- Faites cuire les œufs 10 minute dans de l'eau bouillante (œufs durs). Laissez refroidir. (Note : N'hésitez pas à le faire bien en amont de la suite de la recette).
- Écalez les œufs, coupez-les en deux. Retirez délicatement les parties jaunes et placez dans un bol.
- Mélangez avec la mayonnaise, le jus de, sel poivre pour former une crème homogène.
- Garnissez les demi-blanc d'œufs de cette préparation avec une petite ouillère ou une poche à douche. (cf. 2)
- Lavez les herbes et la mâche, égouttez soigneusement. Émincez les herbes et répartissez-les sur les œufs.
- Sur un plat de service, disposez la mâche, les oeufs farcis et conservez au frais jusqu'au service.

Astuces

- (1) Il est évident qu'une mayonnaise maison est la plus gouteuse.
- (2) Vous pouvez remplir cette préparation avec une cuillère à café pour vous faciliter la vie (comptez 1 cuillère à café bien bombée par œufs) ou utiliser une poche à douille avec en bout crénelé pour plus de finesse de dressage.
- (3) Variante : Vous pouvez adapter les herbes à votre convenance : menthe, aneth, basilic en été..
- A l'avance : Vous pouvez préparer une demi journée à l'avance. Conservez bien au réfrigérateur.



Oeufs mimosa aux herbes

[Le \(re\)tour du Lac de Savères \(haute Garonne\)](#)

Bonjour à toutes et tous,

Que diriez vous de partir en promenade lors d'une belle journée de printemps, comme nous avons eu il y a une semaine ? Si le cœur vous en dit, venez.

Un de ces week-end, le beau temps de l'Occitanie a montré de fortes tentations à sortir prendre l'air et profiter des premiers rayons de soleil printanier. Les plus si petits gourmands ont de suite imaginé un pique-nique. Mon mari se poser au bord d'un lac, et moi profiter de l'occasion pour une balade « de décrassage de l'appareil photo ». Tout ce a a vite désigné le Lac de Savères, côté Haute Garonne, situé à distance raisonnable (et que j'avais déjà arpenté [début juin dernier](#), cf. se billet). On s'est posés à proximité du barrage, et après le pique-nique, je suis partie faire le tour du Lac.

Je vais être franche, entre l'ambiance printanière, le soleil et la Nature qui montre les nets signes du printemps, j'ai bien profité de cette heure et

demi d'escapade. Je souhaiterais donc partager quelques photos prises à l'occasion. J'espère qu'elle vous permettrons de vous évader.

Débutons la balade en début d'après midi, un jour de grand soleil. Les champs sont déjà bien verdis par le printemps et l'on peut voir les nappes dorées du colza teindre les parcelles.



Partir par le barrage, voir les colines forestières encore aux couleurs grises de l'automne



Un grand chemin s'étire sur la partie Nord du lac, grimpant, descendant, offrant de jolis points de vue



Les trouées laissent parfois apercevoir les habitants des lieux



Sur les bords du chemin, partie herbeuse, le printemps démarre. Quelques pulmonaires, des violettes, des pâquerettes, des potentielles des petites gesses rose vif



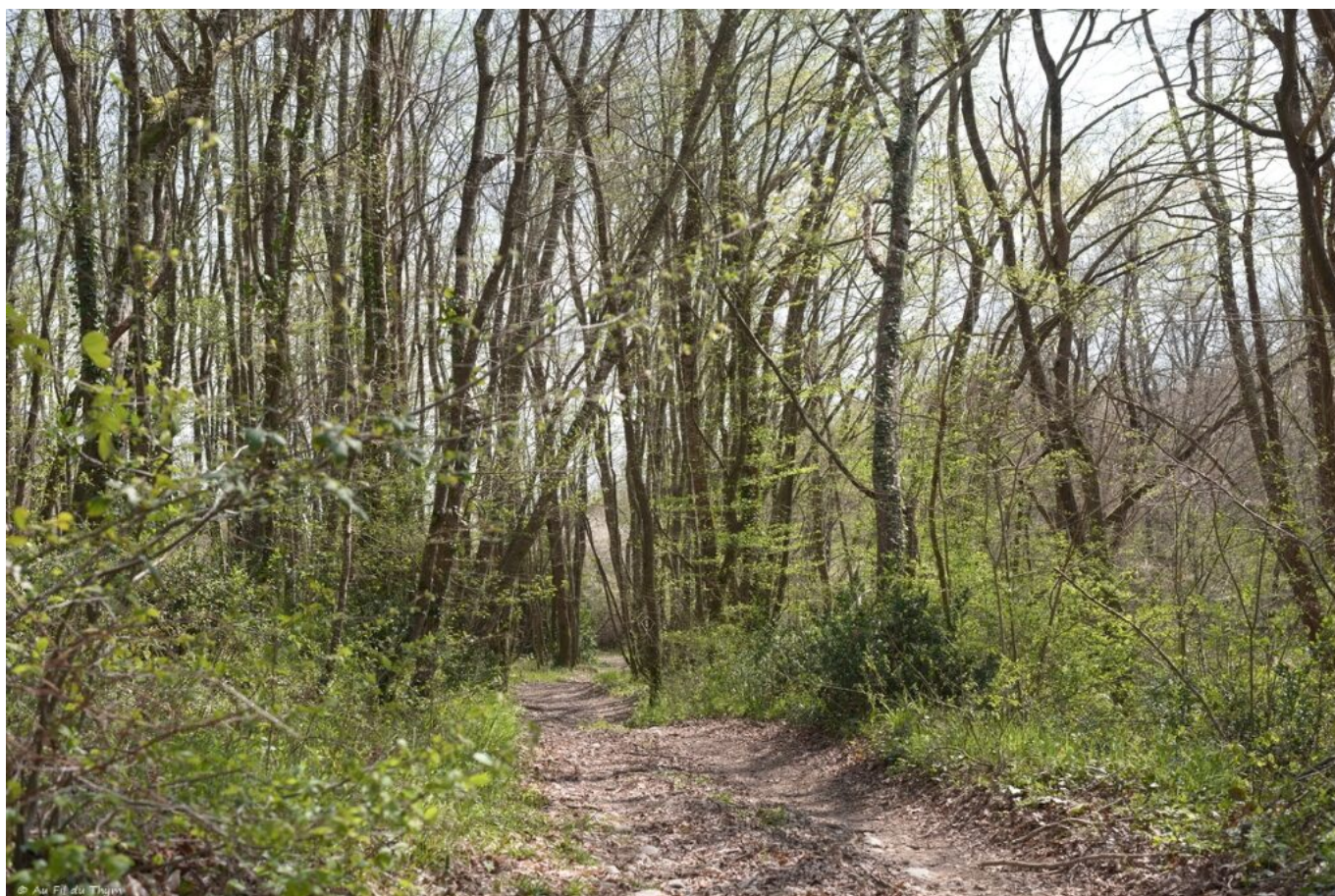
Le chemin continue en bord de lac. Et c'est ici que l'on commence à voir qu'il a été trop rempli par les pluies incessantes de l'hiver, notamment avec la hauteur des troncs enfouis. J'arrive encore à sauter au dessus des eaux qui débordent sur le chemin.



Mais l'espoir de réaliser le tour s'estompe bien vite, plusieurs dizaines de mètres de chemin sont submergés. J'improvise un « à travers forêts et broussailles » pendant plusieurs minutes, suivant les petites traces laissées par la faune sauvage. Elle est souvent bon guide pour déterminer les « chemins » les plus accessibles.



Je finis par retomber sur le chemin dans la forêt claire. Ici, il est amusant de voir que les arbres ont commencé leur débourre et se teintes du vert tendre des jeunes feuilles.



Après un quart d'heure de forêt claire, me voici sur les grandes plaines en amont du lac. d'Ici, on peut nettement voir que la forêt claire prend des couleurs, chaque couleur révélant une espèce d'arbre.



Faisant le tour des prairies, j'arrive au dessus du lac et voit nettement le débord qui mords sur la plaine. Les pluies de l'hiver sont encore loin de s'être résorbées.



Dans les prairies, pour qui sait mettre le nez dans l'herbe, c'est l'heure du jaune doré des pissenlits ☐ Petites bouilles de soleil dans les prés.



Je continue le tour, retrouve la forêt coté Sud, plus abritée. Les couleurs claires du printemps ont clairement peuplé les cîmes/



Au pied des arbres, je découvre aussi toutes les petites fleurs forestières du printemps : pervenches, anémones des bois





Sans parler des cardamines des prés, dont je ne cesse d'admirer la délicatesse..





Sous bois recouvert de pervenches..



Je sors tantôt de la forêt, nous re-voici sur les bords du lac.



Dans les colines en face, remarquer le contraste entre les pins sombres et les arbres feuillus..



Le chemin des bords bifurque pour récupérer la route. Nous avons un détour au centre du petit village de Savères avant de retrouver le barrage.



Apercevoir le château dans les derniers pas vers le barrage du lac de Savères



En espérant que cette balade vous a plu, je vous souhaite une belle journée ☐

Crackers à l'alliaire

Bonjour à toutes et tous,

Si l'idée de cuisiner les plantes sauvage pour l'apéritif vous intéresse (ou amuse) sans doute ces crackers vous plairont. Venez, on va se préparer de l'alliaire

Avec le printemps, les blogs de cuisine fleurissent de recette à l'ail des ours, une jolie plante des sous bois à l'odeur et saveur (forte) d'ail. Ce que les sites oublient de préciser est que l'ail des ours est une plante des climats plutôt frais, et qu'il est impossible de la trouver au Sud de la France. Mais dans le Sud Ouest (et Sud Est), nous avons de la ressource et une jolie remplaçante au nom évocateur **d'alliaire officinale**. Comme son nom l'indique, mademoiselle a une saveur d'ail, des jolies fleurs blanches et ses feuilles tout à fait comestible. Quand vous en observez des « massifs » impossible de ne pas les repérer entre l'odeur et leur beauté. (cf. [herbier personnel pour les détails](#))



Alliaire sauvage

L'alliaire est une plante qui perd sa saveur à une forte cuisson. Je l'utilise très volontiers dans les salades pour apporter sa petite note d'ail. Mais aussi dans des recettes à cuisson rapide comme ces crackers apéritifs. La recette proposée a subi son lot de déconvenues et de raffinements avant d'obtenir la version que vous pouvez lire au dessous. La « touche qui change » est le concentré de tomate avec sa pointe d'acidité... et ail/tomate, cela fonctionne toujours bien ☐

Sans pour autant désigner ces crackers comme les meilleurs du blog, je voulais partager l'idée avec vous. Vos convives vont sans doute vous regarder avec amusement quand vous leur direz que cela vient d'une plante sauvage, et je vous assure que cela vaut le détour. Bonne journée !

- Crackers à l'alliaire -



Crackers alliaire – Au Fil du Thym

Recette

Saison de la recette : Mars-Avril-Mai

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 Minutes

Ingrédients

Pour 10 personnes

- 20 feuilles d'alliaire
- 250 g de farine complète
- 75 ml d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillerée à soupe de sel fin
- quelques tours de moulin à poivre
- 50 ml d'eau (et quelques cuillerées en plus selon la farine)

Réalisation

- Lavez vos feuilles l'alliaire et épongez soigneusement. Hachez-les
- Dans un saladier, disposez la farine, sel et poivre. Ajoutez l'huile d'olive et le concentré de tomate et mélangez.
- Ajoutez 50 ml d'eau puis homogénéisez la préparation. (La pâte ne devrait pas encore tout à fait se tenir).
- Ajoutez les feuilles d'alliaire hachées et homogénéisez la répartition.
- Ajoutez 2-3 cuillerées à soupe d'eau et mélangez jusqu'à ce que la pâte s'agglomère. Si cela ne suffit pas (la quantité d'eau précise dépend des farines et du calibre Txx que vous utilisez), ajoutez encore un peu d'eau et itérer.
- Sur un plan de travail légèrement fariné, étalez votre pâte finement. Découpez des carrés ou toute autre forme de votre choix.
- Disposez sur des plaques de cuisson four puis enfournez pour 10 à 12minutes à 180°C.

Laissez refroidir avant de déguster ces crackers alliaire

Astuces

- Vous pouvez remplacer l'alliaire par du persil, de la ciboulette ou d'autres herbes sauvages selon votre convenance. En été, c'est particulièrement bon avec de l'origan.
- L'alliaire se trouve préférentiellement en sous bois clairs, en bordure de haies.



© Au Fil du Thym

Crackers alliaire – Au Fil du Thym

[Kouign Amann au sarrasin](#)

Bonjour à tous et toutes,

Je ne vous cache pas que partager avec vous cette belle page de gourmandise me fait particulièrement plaisir. La recette du jour est un peu une des recettes « iconiques » de la cuisine régionale, et c'est un délice de la retrouver. ☐

Le Kouign Amann est une pâtisserie qu'on ne présente plus. Originnaire de Bretagne, récupérée par les grands pâtisseries, c'est une pâtisserie ultra gourmande et ultra-réconfortante. Elle est aussi connue comme étant une des (rares) pâtisseries avec autant de sucre et de beurre, qui a tôt fait de faire râler la balance. La réaliser maison est un peu un « graal » pour les amateurs, et permet d'assurer des sourires pour plus d'une journée.

C'était donc une évidence pour moi d'en préparer au moins une fois. Sincèrement, mon premier essai date de quelques années et avait été un gros échec avec une pâte à pain qui n'a pas levée. Je m'y suis remis il y a peu, avec une recette trouvée dans un Saveur Magazine. La petite variation versus la recette traditionnelle est de mélanger farines de blé et de sarrasin, ainsi que beurre doux et salé. La préparation a été facile, le résultat

visuel très beau, et le résultat gustatif à « tomber par terre ». C'est croquant, gourmand, fondant, sucré, gras, et très hautement délicieux.

J'ai donc (naturellement) un grand plaisir à vous proposer cette recette de kouign amann au sarrasin. j'espère qu'il vous plaira. Bonne journée ☐



- Kouign amann au sarrasin -

Kouign Amann au sarrasin

Recette : Kouign Amann au sarrasin

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Pour 1 kouign amann familial :

- 280 g de farine de blé
- 70 g de farine de sarrasin
- 180 g de beurre doux
- 100 g de beurre salé
- 250 g de sucre en poudre
- 15 g de levure de boulanger
- 14 cl d' eau
- 1 pincée de fleur de sel

Réalisation.

Etape 1 : Préparation de la pâte

- Faites tiédir la moitié de l'eau (50 ml) délayez y la levure. Ajoutez 50 g de farine de blé puis laissez reposer 10-15 minutes.
- Dans un saladier, les deux farines (blé et sarrasin) placez la levure, le sel, incorporez l'eau restante. Pétrissez quelques minutes.
- Ajoutez enfin la levure délayée dans l'eau et pétrissez jusqu'à ce que vous obtenez une pâte homogène.
- Laissez reposer la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume.

Etape 2 : Cuisson

- Étalez la pâte à pain sous forme d'un rectangle.
- Placez les beurres l'un sur l'autre et étalez les en une couche fine de taille proche de la pâte à pain. Pour vous faciliter la vie, je vous conseille d'étaler sur une place de cuisson four ou un film plastique.
- Placez le beurre sur la pâte à pain et répartissez 200G sucre.
- Roulez la pâte dans un boudin long.
- Beurrez un moule à manqué. Découpez des cercles de pâte de 3-4 cm et répartissez dans le moule à manqué. Répartissez le reste du sucre
- Enfournez pour 30 / 35 min à 180°.

Dégustez tiède ou à température ambiante

Astuces :

- (1) L'apport de farine de sarrasin permet de donner un petit goût rustique tout à fait agréable
- (2) Le mélange des deux beurres permet d'apporter une note de sel qui relève le goût. Réaliser un kouign amann 100% beurre salé est possible mais je trouve que cela sale trop la pâtisserie
- A l'avance : Vous pouvez tout à fait réaliser un kouign amann à l'avance, il se garde plusieurs jours à température ambiante.



Kouign Amann au sarrasin

[DIY – Lessive Maison](#)

Bonjour à tous et toutes,

Cela fait longtemps que nous n'avons pas papoté autour des « Do It Yourself » écologiques, alors je vous propose ce billet.

Dans la panoplie « *éco-responsable* » la lessive maison fait partie des incontournables. Elle a plusieurs avantages : 1) maîtriser les éléments la composant, 2) être significativement moins onéreuse, et 3) être assez facile à réaliser. Depuis quelques années déjà, il y a une « recette » transmise par une connaissance d'internet que j'utilise régulièrement. Côté préparation, rien de complexe. Côté efficacité elle ne m'a jamais pour le quotidien (certes, pour les tâches très incrustées, elle a ses limites et rien n'a remplacé de l'industriel un peu agressive...), pour la machine ou pour la lessive à la main.

Je voulais donc partager ici le tutoriel, afin que vous l'ayez à disposition, avec quelques astuces en dessous pour que vous puissiez adapter à vos besoins. Bonne journée !

- DIY : Lessive Maison -



DIY – Lessive maison

Matériel

- 2 litres d'eau (*)
- 50g de savon de Marseille en copeaux (*)
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude bombées
- 1 cuillère à soupe de cristaux de soude
- 1 flacon

Réalisation

- Mélangez le bicarbonate de soude et les cristaux de soude dans un litre d'eau.
- Faites fondre le savon de Marseille dans un litre d'eau chauffée. Il n'est pas nécessaire de porter à ébullition, par contre il faut être bien patient que le savon soit entièrement dilué, et ne pas hésiter à remuer régulièrement.
- Une fois le savon dilué, incorporez dedans l'eau avec le bicarbonate.
- Transvasez le tout dans un flacon étiquette.

Utilisation

- Cette lessive est très compacte : elle n'est pas un gel semi-liquide comme nous avons l'habitude d'utiliser. Donc à l'utilisation, ne remplissez que la moitié de votre « bouchon ».
- Lavez à température la plus basse possible : les vêtements n'ont pas besoin d'être nettoyés à 90°C, une température de 30°C -40°C est largement suffisante pour la lessive du quotidien. La température de 90°C ne soit être utilisée que pour nettoyer le linge de maison (draps, serviettes, vêtements de nuit) pendant/après une maladie.

Astuces :

- (*) Si vous préférez une lessive compacte (plus en gel), diminuez la quantité d'eau à 1.5L.
- Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle pour donner un parfum à la lessive. Dans ce cadre, n'utilisez pas pour les enfants en bas âge et assurez vous de ne pas avoir de problème de tolérance (allergies, problèmes de peau,..). Choisissez aussi des huiles bio et produites en France, comme celles de lavande, lavandin, orange, citron



DIY : Lessive Maison

[Salade de chou rouge, carotte, mâche](#)

Bonjour à toutes et tous,

Avec la chaleur printanière (voire plus), j'aimerais vous retrouver ce matin pour une agréable recette de saison. Elle est un peu (beaucoup) dans mes classiques de saison et mes classiques du « zéro prise de tête ». Si cela vous dit, venez. ☐

Printemps, été, Automne, Hiver, j'adore me préparer des salades de crudité. Comme le nom l'indique, cela croque sous la dent, c'est saison, c'est facile et rapide à préparer, et l'on peut sélectionner à convenance différents ingrédients de saison. Avec un peu de chance (et de connaissance des fruits/légumes/graines), il y a même moyen de préparer des plats très attractifs visuellement. Comme cette recette de salade.

Ne cherchez pas la complexité dans son histoire : j'ai juste du me retrouver (il y a plusieurs années !) avec du chou rouge, des carottes, de la pomme dans mon bac à fruit/légumes et j'ai mixé le tout. L'ensemble a tellement bien fonctionné que l'association a vite été notée. La mâche c'est invité dans un 2e temps, pour amener « de la couleur verte » mais je dois admettre que sa douceur et sa rondeur s'associe très bien dans l'ensemble. Depuis

j'itère volontiers cette salade. Et elle a une saveur très particulière quand la mâche vient du jardin. □

Bref, je voulais vous proposer l'idée de cette recette de salade chou rouge carotte, mâche. Elle peut vous inspirer pour une petite entrée du quotidien, une boîte repas, ou toute autre idée de votre choix. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !

- Salade d'hiver -
Chou rouge, carotte, mache



Recette : Salade de chou rouge, carotte, mâche

Saison de la recette : Novembre -> Février

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : Pas de cuisson

Ingrédients

Pour 4 personnes en entrée :

- 1/4 de chou rouge (voire 1/2 si le chou est petit)
- 3 carottes
- 1 pomme (golden, pink lady..)
- 4 poignées de mâche

Pour la vinaigrette (cf. 1)

- 8 cuillérées à soupe d'huile
- 6 cuillérées à soupe de vinaigre balsamique
- sel, poivre

Réalisation

- Lavez vos légumes. Retirez le coeur dur du chou rouge puis émincez le finement (au robot). Pelez, retirez le pied des carottes et râpez-les (au robot). Lavez et égouttez la mâche. Lavez la pomme, retirez le trognon puis coupez en dés.
- Dans un saladier, rassemblez et mélangez tous les légumes et la pomme.
- Dans un bol large mélangez l'huile, vinaigre, sel, poivre jusqu'à émulsionner. Réservez cette vinaigrette à part.
- Servez la salade fraîche, vinaigrette à part que chacun dose à convenance.

Astuces

- Si vous souhaitez attendrir les légumes, vous pouvez les ébouillanter (râpés) une dizaine de seconde. Égouttez bien.
- *Variante* : A convenance, vous pouvez ajouter des noix, des noisettes. Pour une salade complète, vous pouvez aussi ajouter des pois chiches.
- (1) La quantité d'huile/vinaigre est à titre indicatif et valable pour un assaisonnement de quantité moyenne. Nous avons tous nos préférence en

terme de quantité de vinaigrette dans une salade (un peu/beaucoup..),
donc n'hésitez pas à adapter la quantité en fonction de vos goûts.



© Au Fil du Thym
Salade chou rouge carotte mâche
