

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 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude bombées
- 1 cuillerée 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.



Salade chou rouge carotte mâche

[Balade Botanique – L'heure du débouillage \(Mars 2026\)](#)

Bonjour à toutes et tous,

Ce matin, j'ouvre la 7e saison des « balades botaniques » du site. J'espère que l'idée de repartir en escapade découvrir les plantes de saison et les petites merveilles de la Nature vous plaira encore cette année. ☐

Pour ce premier billet, j'avais envie de mettre en lumière non pas les prairies qui se réveillent et plutôt le spectacle de la hauteur avec les arbres et arbustes. Fin Février / Début Mars marque dans l'Occitanie les moments où les bourgeons gonflent, se transforment et parfois débouillent. Ce **débouillage** (ou **débouillage**) est un moment très court et éphémère. Il faut

avoir l'œil pour le voir... et avec les températures printanières de ces dernières semaines, cela va très vite. Alors j'aimerais vous donner les billes pour le découvrir. Prenez donc vos baskets et nous partons ☐

Note : Si vous souhaitez réviser le vocabulaire des bougerons, [retrouvez de billet de balade botanique](#).

En plus de l'arrivée du printemps, début Mars sait montrer des petits matins roses emplis de douceur..



Nous démarrons sur un bord de chemin agricole, à proximité de haies. Les premiers signe de débourre apparaissent dans les ronces qui dépliant à chaque bougerons, une ou deux petites feuilles d'un vert tendre, déjà bordées rugueuses.



L'ouverture de chaque bourgeons de planter relève à la fois le positionnement si particulier de ces éléments et leur structure complexe. Pour les troènes, les bourgeons sont apicaux (= situés au sommet) et arborent une structure écaillée.



Pour les églantiers, nous retrouvons une allure proche des ronces. Des bourgeons répartis sur les branches (axilliaires), débouillant en formant des gerbes de feuilles, feuilles qui elles-même déplient progressivement une structure complexe (l'églantier à des feuilles composées).



© Au Fil du Thym

A côté, il est toujours surprenant de voir **les pruneliers** se couvrir d'une nuée de bougerons blancs, groupés en têtes denses.



© Au Fil du Thym

La structure est très différente pour nos frênes, qui sont parmi les premiers à démarrer au printemps. Les bourgeons sont **axillaires** (= sur le côté), écaillés (cf. 0 gauche, et après quelques jours on voit aisément les étamines des fleurs se dresser en longue gerbe (cf. à droite). Les amateurs noteront que le bourgeon apical à droite est encore endormi □





© Au Fil du Thym

On retrouve une structuration assez proche pour les ormes champêtres, où les bougerons débouillant permettent de voir de petites fleurs roses qui s'étaleront en éventail. Dans les hauteurs, on voit aisément les branches se couvrir de rose...





Un de mes spectacles préférés en cette début mars est la floraison des saules. Les bougerons avec quelques écailles souvent en laissant apparaitre un plumeau dense (au dessus) qui s'étalera en un chaton bien touffu. Les saules marsaults, en particulier, sont les jours de soleil, des boules dorées remplies d'abeilles qui émerveillent le promeneur !



Dans les campagnes, souvent pour marquer les bordures de parcelles, les cognassiers sont aussi les premiers débourrer. Les bougerons s'ouvrent en présentant des feuilles en étoile, qui ne tarderont pas à grandir.



Nous observons beaucoup les arbres, nous rendant compte que le printemps démarre. Mais cette apparence peut être trompeuse. Pour de nombreux arbres, comme les érables, les chênes, il faudra attendre début Avril avant de voir cette débourree. Regardez par exemple cette branche de chêne, qui est encore bien endormi.



© Au Fil du Thym

Chêne



Erable sycomore

Je ne résiste pas au plaisir de vous emmener dans mes vergers, où l'heure de la débourre à aussi sonné pour les fruitiers. Les premiers à se manifester sont les arbricotiers, où les nombreux bourgeons axillaires gonflent leur coquille rouge. Notez en passant la densité des fleurs, qui est bien plus grande que celle que nous trouvons dans les arbres sauvages. Ces bourgeons s'ouvriront très vite pour laisser passer de magnifiques fleurs poudrées.



Les amandiers sont partis quelques jours après. Plus capricieux sur les fleurs (l'amandier prends du temps à s'installer..), ils forment essentiellement des feuilles. Je trouve étonnant de voir comment ces bougerons débourent en formant des longues gerbes de feuilles.



Et notons pour terminer que les pêchers sont en embuscade. Nous remarquerez que les écailles des bourgeons sont particulièrement velues, comme le seront les fruits.



En espérant que cette balade botanique vous a égayé, amusé, et peut-être donné envie de regarder le débourrage des bougerons de plus près, je vous souhaite une belle journée !

[Cassolette de poisson et crevettes](#)

Bonjour à toutes et tous,

Ce matin, je vous invite à une petite recette gourmande qui peut vous servir à la fois d'entrée ou de plat, tout en vous permettant de changer des classiques.

Cet hiver dans le Gers il est assez difficile de trouver du poisson à un prix raisonnable (voir abordable). Les poissonniers nous disent que c'est en raison d'un certain nombre de quotas pour préserver les ressources. Pour satisfaire mes gourmands, je dois donc ruser et viser des recettes moins onéreuses. C'est le cas de celle du jour : des **cassollettes de poisson et crevettes**. Si vous connaissez les coquilles St Jacques en sauce, c'est un peu le même principe : des morceaux de poissons , de crevette, dans une sauce enveloppante.

Pour la recette de ce matin, c'est un de mes classiques : Une sauce proche de la béchamel légère, parfumée au vin blanc et au curcuma, bien onctueuse. Pour le poisson, j'opte pour le lieu noir souvent peu onéreux. Cette recette n'est pas difficile à préparer et présente bien. Mes gourmands n'en laissent jamais une miette dans le ramequin, et lorgnent souvent sur le « rab » s'il en existe.

Je voulais donc partager la recette de cette cassolette de poissons et crevettes avec vous, en espérant que cela vous inspire. Vous pouvez adapter la sauce à vos saveurs préférées. Bonne journée !

- Cassolette de poisson -
et crevettes



Recette : Cassolette de poisson et crevettes

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes (4 cassolettes selon leur taille) :

- 400 g de cabillaud ou lieu noir
- 400 g de crevettes non décortiquées
- 100 ml de vin blanc
- 2 échalotes (selon la taille)
- 100 ml de crème légère
- 200 ml de lait
- 20 g de beurre
- 20 g de maïzena
- 1 cuillère à soupe de curcuma en poudre
- 1 branche de thym
- (facultatif) 1 à 2 tranches de pain
- sel, poivre, huile d'olive

Réalisation

- Épluchez et hachez les échalotes. Dans une casserole, faites chauffer à feu vif 1 cuillère à soupe d'huile d'olive puis faites y les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
- Déglacez avec le vin blanc, ajoutez la branche de thym et portez à ébullition jusqu'à ce que le liquide ai réduit de moitié. (Passez ensuite à l'étape 4).
- Pendant ce temps, si vos poissons sont frais, coupez vos filets de poisson en dés et mettez les dans vos ramequins. Épluchez les crevettes, décortiquez les et coupez en petits morceaux. Répartissez dans les ramequins.
- Retirez le thym. Ajoutez le lait, la crème, beurre, maïzena, curcuma, sel, poivre et fouettez bien pour répartir la maïzena. Portez à feu doux jusqu'à ce que cela épaississe
- Versez cette préparation dans vos cassolettes.
- *Facultatif* (si vous souhaitez un « topping »): Faites dorer une ou deux tranches de pain, découpez en petits morceaux et répartissez sur les ramequins
- Enfournez pour 15 minutes à 180° et servez chaud.

Astuces :

- *Variante:* vous pouvez varier l'assaisonnement en utilisant du curry, ajoutant du thym,...
- *Meilleur :* Si vous avez du temps, vous pouvez à l'avance faire revenir les carapaces de crevettes dans un peu d'huile, puis couvrir d'eau et laisser mijoter. Vous pourrez utiliser le jus pour parfumer la sauce avec une saveur crevette plus prononcée.
- *A L'avance :* Vous pouvez pré-préparer les cassolettes à l'avance et réserver au réfrigérateur, en ayant préalablement filmé. Conservez une demi journée.
- La préparation de la cassolette peut être utilisée pour remplir des vol-au-vent.



Cassolette poisson et crevettes

[Au bord de l'Estuaire \(Gironde\)](#)

Bonjour à toutes et tous,

Une fois n'est pas coutume, je vous propose de partir en balade loin du Gers et de ses paysages, pour découvrir d'autres paysages plein d'un charme particulier. Nous partons en Gironde, à proximité de Bordeaux, sur les bords de l'Estuaire de la Gironde.

Pour l'anecdote « #vismavie », des amis de Bordeaux ont souhaité marquer un anniversaire de mariage (dont je ne révélerais pas le nombre :p) par une grande fête un samedi soir avec tous les proches et tous les amis. Mon Mari et moi avons fait notre possible pour venir et loué un gîte pour étaler l'escapade sur deux jours (En étant franche, vu l'heure à laquelle la fiesta c'est terminée, c'était le bon plan... ^^). La pluie était au rendez vous sur ce week-end mais une petite éclaircie est passée un matin au lever du soleil, me donnant l'opportunité d'une balade à **Gauriac**, à l'estuaire de la Gironde. Nous sommes loin des beaux jours de l'été mais dans la lumière bleue de l'hiver donnait un charme toute particulière à ces paysages entre rivière et mer... Et le soir même, nous avons fait la traversée de l'Estuaire par le Bac entre Blaye, dans une ambiance tombée de nuit qui ne manquait pas de magie.

J'aimerais donc partager avec vous cette ambiance si particulière et que nous étions peu à voir. ☐

Sur la corniche de la Gironde (Gauriac)

Rendez vous au petit matin, avant même le lever du soleil, sur la randonnée de la **Corniche de la Gironde** à Gauriac. Vous pouvez trouver les différents tracés de randonnée [sur cette page web](#). Nous nous retrouvons entre le Roque de Thau et le hameau de la Mayanne, directement sur les bords de Gironde.

Ce matin là – comme tous les autres jours de Février – le ciel était gris et relativement opaque. Juste avant le lever du soleil, les bords d'Estuaire arboraient une teinte bleu-grise typique de l'hiver. Le vent faisait osciller les filets de pêche.



Cette ambiance avait de quoi marquer quand je suis passée devant l'épave du **Furt**, bien indiquée par les panneaux



Mais avec le lever de soleil et le vent, les nuages n'ont pas tardé à reculer, révélant un ciel bleu. Sur les bord de l'Estuaire, les cabanes de pêcheurs se révèlent progressivement, montrant l'omniprésence de la pêche dans les activités agricoles des lieux.





Je passe le petit port de la Roque de Thau sous un presque rayon de soleil



Qui ne tarde pas à se confirmer et illumine les bords d'Estuaire. Les herbes

jaunes complétaient la palette de couleur de l'hiver.



Sur ce chemin, il n'y a pas que la Gironde qui attire l'attention. La route du bord de mer se trouve en fait en dessous de falaises calcaires, sur lesquelles la végétation et les maisons se sont accrochées. Je reconnais quelques chênes, des oliviers, probablement des arbousier. Et parfois, touches de blanc dans les haies, les viornes tin (à gauche) démarrent leur floraison.



Certaines bâtisses présentent ces architectures typiquement girondes en pierre de taille, à deux étages. J'admire certains jardins en passant, où l'on peut déjà voir des perce-neige en fleurs et quelques *narcisses paper-white*.



Dans certains espaces un peu élargis, il est même surprenant de voir que trois ou quatre rangées de maisons avec jardin ont pris possession des lieux.



La fin de ma petite balade se termine sous un presque soleil d'hiver, laissant imaginer la beauté des paysages dans les deux jours. Je prends ici note qu'il pourrait être bien d'y revenir en vacances aux beaux jours de printemps, profiter plus amplement de la région. ☐



La traversée de l'Estuaire entre Lamarque et Blaye

Le soir même, après une escapade rapide dans le Médoc, l'heure du retour a sonné avec la tombée de la nuit. Pour gagner du temps de trajet (et nous prendre pour des touristes), nous avons profité des Bacs de Gironde entre **Lamarque et Blaye**. ([informations sur ce site](#)) Pour quelques euros par personne et une bonne balade en mer, ils permettent de passer de l'Ouest de l'Estuaire à l'Est.

Nous nous retrouvons à la tombée de la nuit du côté de **Lamarque** (Ouest), côté Médoc, sur les bords de l'Estuaire. L'attente du bac est l'occasion de quelques photos de cette rive...



et de la rive Est bien lointaine.



Je vous passe la logistique de l'embarquement (avec la voiture) pour vous

retrouver quelques minutes plus tard sur les étages du bac, nous éloignant de la rive Ouest de Lamarque. La nuit est vite tombée en cette mi février. Le bac semble bien vite le seul endroit de lumière dans la nuit?



Malgré le froid, je vais à la poupe du bateau profiter de la balade et voir le bac traverser les flots. Avancer sur l'eau dans le vent, à la nuit tombée à quelque chose de magique...



Il nous faut une vingtaine de minutes environ pour arriver sur Blaye côté Est. La nuit est tombée, la ville est illuminée. Je m'émerveille comme une enfant des lumières qui se reflète sur l'eau.



Et nous voici aussi vite côté Est. Nous débarquons et il nous faut prendre la route pour rentrer dans le Gers.

J'espère que ces quelques photos / récit de petites promenades dans la Gironde vous ont plu et peut être inspiré des idées d'escapades. Je vous souhaite une bonne fin de week-end !

Pommes au caramel et sarrasin

Bonjour à toutes et tous,

Je me permet une déviation de mon planning initial sur le blog pour dépanner un collègue .. en espérant que cette déviation vous régale aussi. ☐

« Je ne sais plus où », j'ai lu qu'un des caractères bien reconnaissable des français est notre capacité à parler, pendant un repas, de mets qu'on a dégusté ou que l'on va dégusté. Et je m'amuse de voir qu'à la cantine du travail ce caractère se vérifie souvent. Cela papote des repas du week-end le lundi, ou du repas de famille du dimanche le vendredi midi. Tout, dernièrement, il y a eu une discussion enthousiaste sur la préparation des repas lors des vacances (d'hiver), lorsqu'on se retrouve une mini cuisine avec juste une plaque et un micro-ondes. Côté salé, mes collègues s'en sortent toujours à grand renfort de raclette ou de pâtes. Mais côté sucré :« *c'est une plaie pour préparer un dessert, à part des pancakes à la confiture* ».

Sur ces mots, je n'ai pas pu m'empêcher d'intervenir (certains diraient « *ramener ma science blogesque* » ^^) avec un « *Tu peux largement faire des desserts, comme des **pommes au caramel*** ». Regard étonnés de mes collègues, qui ont demandé le principe et la recette. Le concept est ultra simple : un caramel à la poêle, des quartiers de [pomme](#) mis à rôtir dedans, un « topping » croquant et basta. L'idéal étant du **kasha** (sarrasin grillé) pour apporter de la rondeur. Face au regard interloqué, cela c'est fini sur un « Tu sais quoi, je te poste la recette avant tes vacances d'hiver ».

Voici donc la recette. e pense qu'elle peut vous aussi vous intéresser car elle est ultra simple et rapide à réaliser, comporte trois ingrédients, et présente très bien. Vous devriez vous régaler avec et être en mesure de l'adapter à vous goûts. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée ! ☐

- Pommes au caramel -
& sarrasin



Pommes au caramel et sarrasin grillé

Recette : Pommes au caramel, sarrasin

Saison de la recette : Septembre à Avril

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 6 à 8 pommes fruitées et bio (golden, gala, cf.2) (selon la taille)
- 80 g de sucre
- 4 cuillerées à soupe de sarrasin grillé
- 1 noisette beurre (facultatif)

Réalisation

- Lavez les pommes, retirez le trognon et coupez les en quarts (cf.1). Prenez 1 ou 2 quarts et émincez le. Réservez ces émincé
- Dans une poêle large, placez le sucre et un peu d'eau et faites chauffer jusqu'à former un caramel clair.
- Ajoutez les quartiers de pomme en les plaçant sur la tranche et laissez cuire 3-4 minutes. Si les pommes ne rendent pas d'eau, ajoutez quelques cuillerées à soupe d'eau pour éviter que cela brûle. Couvrez.
- Retournez les pommes sur l'autre tranche et laissez cuire 3 minutes. Si a l'issue de ce temps, les quartiers de pommes ne sont pas fondants au centre, placez-les côté peau dans la poêle et laissez encore quelques minutes.
- Avant de servir, parsemez des morceaux de pomme crue, de sarrasin grillé.
- Servez chaud

Astuces

- Variante : Vous pouvez ajouter une noisette de beurre salé dans le caramel formé (fin d'étape 2) pour disposer d'un caramel au beurre salé.
- Variante 2 : Si vous n'avez pas de sarrasin grillé dans vos placards, remplacez par des éclats de noisette que vous aurez fait torréfier à la poêle.
- (1) Pour ce dessert, j'évite de peler les pommes afin qu'elles gardent une tenue à la cuisson.
- (2) Il est préférable d'utiliser des pommes bien parfumées pour ce dessert car elles porteront le maximum de saveur. J'utilise habituellement des golden (passe partout), gala (fruitées), chopard (plus acidulées) ou encore des pink lady (entre les deux).



Pommes au caramel, sarrasin grillé

[Cake à la banane \(C.Lignac\)](#)

Bonjour à toutes et tous,

Je reviens vers vous ce week-end pour une savoureuse et réconfortante recette de gourmandise (presque de saison). Si comme moi vous vivez avec des plus si petits gourmands prompts à mettre des bananes dans le panier de course, et tout aussi prompts à les oublier une fois dans la cuisine, cette recette pourrait vous intéresser.

Le début d'année est assez chargé et mouvementé, ce qui fait que j'ai un peu relâché la vigilance sur le contenu du panier de courses. Même si on essaye de consommer/cuisiner le plus local et de saison, mon mari et moi laissons plus facilement les plus-si-petits gourmands mettre « exceptions » comme des céréales pour le petit déjeuner, une pâte à tartiner ou des **bananes**. On l'oublie souvent, la banane ne pousse pas en France métropolitaine est donc un fruit exotique faisant quelques milliers de kilomètres à limiter. Pour les premières bananes du régime, aucun problème, elles sont vite consommées. Mais il en reste toujours 2-3 qui « traînent » jusqu'au « trop mûr » pour être dégustées.

Ne supportant pas ce gâchis, j'ai vite été trouvé des recettes pour les « valoriser » par exemple dans **le célèbre « banana cake »**. Sur le net, je suis vite tombée puis ai testé la recette de C.Lignac. Je ne vais pas vous vendre le résultat comme étant la meilleure recette de cake de l'hiver, mais c'est une valeur sûre. Le cake est visuellement agréable et bien moelleux. La banane apporte du parfum ainsi que du sucre, permettant de diviser par 2 la quantité de sucre ajouté. Enfin, il est vite préparé. Pour un goûter ou un petit déjeuner, c'est clairement un bon plan.

Je voulais donc relayer la recette de ce cake banane ici, afin que vous l'ayez à portée. Elle pourrait vous être utile cet hiver, et plus. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !

- Cake à la banane -
(de C.Lignac)



Recette : Cake à la banane (C. Lignac)

Saison de la recette : Hiver

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients

Pour 1 cake de 4 à 6 personnes

- 3 bananes
- 140 g de farine
- 1 cuillère à café bombée de levure chimique
- 90 g de sucre (cf. 1)
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 90 g de beurre

Réalisation

- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre et le sel jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajoutez la farine et la levure et homogénéisez la préparation.
- Faites fondre le beurre puis incorporez-le dans la préparation.
- Épluchez deux bananes et écrasez-les. Ajoutez les à la pâte.
- Versez la pâte dans le moule beurré. Épluchez la dernière banane, coupez en deux et répartissez les moitié de banane sur le cake pour décorer.
- Faites cuire **au four à 180°C** pendant environ 35 minutes. Vérifiez la cuisson avec un couteau, il doit ressortir sec.
- Attendez que le cake refroidisse avant de déguster;

Astuces :

- (1) Si vous avez l'habitude de consommer peu sucré, vous pouvez réduire à 60g.
- Plus gourmand: Ajoutez des pépites de chocolat noir ou des noisettes torréfiées
- Variante : Vous pouvez tout à fait préparer des muffins ou des mini-cakes à la place d'un cake familial. Réduisez le temps de cuisson à 25 minutes environ.
- Conservation : Maximum 24H à température ambiante, sinon placez au frais pour 3-4 jours.



Cake banane (C. Lignac)

Jardin d'hiver

Bonjour à toutes et tous,

L'hiver continue en amenant de nombreux jours gris et de nombreux jours de pluie. Il me semble que Janvier a été un des mois les plus pluvieux, car jamais je n'ai vu les champs si emplis de nappes d'eau et senti la terre (argileuse) si gorgée. Mais dans cette morosité de janvier/début février, les quelques jours de soleil savent nous montrer des petits trésors : les premières fleurs de fin d'hiver sont de sortie. Sur les chemins agricoles, il n'est pas rare de croiser quelques ficaires et pâquerettes. Au jardin, j'ai le plaisir de voir les feuilles des bulbes sortir de terre et les premiers crocus fleurir. Ces petites bulles de couleurs font ces derniers jours mon bonheur et mon espoir des beaux jours printaniers.

J'avais envie de partager avec vous quelques photos attrapées au jardin

d'hiver, entre deux averses ☐

Les premières fleurs à pointer le bout de leur nez sont les perces-neige plantés dans les pots. Touches de neige et de velours dans le monde gris de l'hiver





dans les massifs, les quelques bruyères d'hiver (*erica daryensis*) sont toutes à leur floraison.



Au pied des arbustes, on peut dore et déjà voir sortir les feuilles des futurs bulbes : jacinthes (devant), narcisse (derrière, à droite) et tulipe (2e plan à gauche)



Dans les massifs, les touches vives des crocus apportent déjà de la gaieté dans les couleurs d'hiver











Et j'ai la satisfaction de voir les premières et hâtives anémones de Grèce pointer le bout de leur fleurs.



Pour fini cette petite balade photographique au jardin d'hiver, je ne résiste pas au plaisir de partager avec vous une photo prise de la campagne gersoise un des rares moment de soleil. Les champs de blé d'hiver et de luzerne se sont dorés et déjà recouverts des couleurs vert tendre des jeunes pousses. Et au loin, les Pyrénées blanches invitent à l'évasion..



Sur ce, je vous souhaite une belle journée ☐