

Le Mont Mézenc dans les nuages

Bonjour à toutes et tous,

Le hasard des événements familiaux fait que nous passons ces vacances d'automne dans le sud de la Haute Loire. Entre deux obligations (voire deux averses..), quelques créneaux de libres se détachent, nous laissant un peu de temps pour explorer les lieux. Avec le plus grand des plus si petits gourmands, nous avons notamment repéré qu'il y avait une jolie randonnée à faire : le *Mont Mézenc*, le plus haut sommet à la frontière Haute Loire – Ardèche (environ 1730m).

Nous avons décidé d'y aller un matin, mais (malgré une météo dite favorable..) arrivés au parking nous avons trouvé une montagne dans les nuages, aucune visibilité attendue au sommet... J'ai hésité à faire demi tour (ndlr : la montagne en plein nuage est rarement prudent..) mais le grand m'a sorti tout sourire « *C'est trop stylé ! Ca fait genre Halloween dans la real life ! je pourrais le raconter aux potos lors de la soirée Halloween !?* ». J'avais vu sur les guides touristique que le chemin était bien aménagé, allons, tentons. Franchement, on a eu quelques frayeurs sur le chemin avec les nuages sombres, on est rentrés trempés avec la pluie... mais on s'est bien amusés et même sous les nuages, le chemin était joli.

Alors qu'Halloween arrive, j'avais envie de partager avec vous cette expérience de randonnée au Mézenc dans les nuages. Je vous conseillerais néanmoins de la faire un jour de beau temps profiter de la vue. ☐

Nous partons en tout début de matinée et nous garons au parking de la croix de Peccata. Dès le parking, nous voyons

les nuages s'accrocher aux sommet des arbres.



Le chemin s'enfonce dans la forêt. Avec l'automne, l'ONF a lancé une série de coupes pour entretenir la forêt et installé des panneaux pour expliquer le processus. Mais dans cette ambiance sombre, difficile de ne pas avoir une sensation sinistre.



Nous montons sur le chemin, progressons vers les nuages. Les sommets des sapins s'effacent.



Avant d'entrer clairement dedans. Le grand gourmand s'amuse « Arg, ca pète ». Notre chienne est comme lui et trotte joyusement sur le chemin



Nous continuos à grimper. Les nuages s'effacent un court moment et reviennent. Malgré la brume, le chemin reste facile à suivre, y compris à 4 pattes.



Nous arrivons à l'embranchement vers le Mont Mézenc.
Continuons de monter.



Retourner dans les nuages..



Sur les côté, les « cadavres » des gentianes jaunes ornent le chemin. Il ne faut qu'un peu d'imagination pour leur donner une connotation sinistre et inventer tout un tas de significations macabres.



Mais je dois avouer que même sous la brume, le spectacle de la végétation vaut le détour. Vert vif des sapins, bruyères qui portent des couleurs ocres-pourpres, gris clair des roches. La palette est typique de l'automne. Un moment j'imagine cela en été ou début d'automne quand les bruyères sont en fleurs. Que cela doit être joli...



Nous continuons de grimper et arrivons presque au sommet. L'ambiance devient purée de pois. Le vent et la pluie se mettent à souffler. Les rares randonneurs juste devant nous s'effacent.



Nous terminons les derniers deux cent mètres de montée pour arriver au sommet. Nous sommes en plein nuages, sous le gris, la pluie, le vent... et ne voyons rien à 10 mètres. Je ne suis pas rassurée. « *Je connais des bros qui seraient en PLS !* » commente le plus grand. On rit un moment mais on ne s'attarde pas. Juste le temps d'immortaliser la montée.



En redescendant du sommet, mon regard d'amateur de botanique capte quand même les dernières fleurs d'automne : pensée jaune (*Viola lutea*), Bruyère cendrée...





Nous redescendons dans les nuages. La chienne n'est toujours pas dérangée par l'ambiance et cherche à continuer la balade.



Pour le retour au parking, nous prenons le chemin alternatif par la croix de Boutières. Ce circuit permet de faire une boucle et de varier en passant par la forêt du Mézenc. Sous les nuages, cette forêt de sapins prends des couleurs bien sombres. Le plus grand est aux anges dans cette ambiance.



Le chemin large se poursuit longuement dans la forêt. Avec un peu d'imagination, on pourrait vite imaginer passer dans la Forêt Noire des Terres du Milieu et voire les elfes sylvestres débarquer. □



Pour rester dans l'ambiance d'Halloween, cette forêt regorges de champignons par forcément amicaux...



Après une bonne demi heure de descente, nous arrivons croix de Boutières. Retrouver la lumière est appréciable.



En quittant la forêt, nous tombons nez à nez avec un paysage presque ensoleillé. Les pentes situées en dessous de 1600m sont dégagées. De quoi donner un court aperçu des paysages dans lesquels nous nous baladons mais sans les voir. « Faudra revenir un jour de beau temps » dis-je. Le plus grand acquiesce.



La randonnée se poursuit en bord de prairie où les herbes jaunies s'étalent et se colorent parfois de quelques dernières fleurs d'automne. J'aurais aimé profiter du spectacle mais randonnée nous fait remonter sur les pentes et en altitude. Nous retrouvons assez vite les nuages.



Avant de terminer sur des larges chemins en bord de forêt et encore dans les nuages..



Nous retournons au parking bien mouillés, mais néanmoins contents de l'expérience. Cela fera effectivement des choses à raconter cet hiver... et sur le blog ☐

En espérant que ce partage de randonnée au Mont Mézenc dans les nuages vous a plu, je vous souhaite une belle journée!

Plus d'informations :

- Il existe plusieurs randonnées à faire au/autour du mont Mézenc. Nous avons suivi [le parcours proposé sur visorando \(lien avec trace GPS\)](#) qui avait le mérite de ne pas être trop long tout en permettant de faire une boucle.
 - L'ascension n'est pas compliquée, mais prévoyez quand même baskets ou chaussures de randonnée basses.
-

Patidou rôti et pois chiches (au four)

Bonjour à toutes et tous,

Seriez vous preneur d'un bon plan cuisine de saison et qui change. Cette idée peut peut être vous plaire.

Pour l'anecdote, dans mon potager, j'ai quelques difficultés à faire pousser les courges d'automne (i.e potimarron, potiron..). De un le sol du potager n'est pas encore suffisamment riche en nutriments, de deux ces plantes n'ont que peut apprécié les précédents été caniculaires. Alors tous les ans je teste différentes variétés de courge pour tenter de trouver lesquelles seront les plus sobres en eau. C'est ainsi que j'ai trouvé que le patidou, plante formant des petites courges jaunes-orangées a toutes ces qualités. Moins gourmands, plus compacte, plus tolérante au soleil du midi toulousain, elle se plaît bien au potager. Et cette année, avec le foisonnement de la pluie, autant vous dire que cela a été la fiesta des patidou tout l'été. Je me retrouve, pour ma plus grande satisfaction avec plein de patidou.

Bref, à bonne récolte, nécessité d'une bonne recette. Il

existe déjà deux recettes sur le blog ([par ici](#)) que j'itère volontiers, mais une recette de patidou rôtie aperçue dans un saveur magazine m'a fait de l'oeil. La courge rôtie est sans doute un de nos plats préférés, pas vous ? Pour en faire un plat complet, il suffit d'opter sur l'astuce de flemmard suprêmes : ajouter des pois chiches à rôtir également dans le four. C'est du tout en un, ultra facile à préparer, et avec une sauce yaourt, vous avez un repas végétarien savoureux. Mes gourmands (du moins les plus-si-petits) apprécient beaucoup car c'est un plat qui peut se manger avec les mains.

Alors que l'automne avance et invite aux recettes réconfortantes, je voulais partager l'idée de ce patidou rôti et pois chiches avec vous. J'espère que cela vous inspirera. Bonne journée !

- PATIDOU & POIS CHICHES -
RÔTIS AU FOUR



Patidou rôti et pois chiches rôtis au four

Patidou et pois chiches rôtis au four



Une recette de patidou rôtis et pois chiches au four, très facile à préparer, savoureuse et délicieusement automnale. Un bon plan à connaître !

Saison de la recette : Septembre – Décembre

- 4 patidous (1)
- 4 échalotes
- 150 g de pois chiches non cuits (ou 2 boîtes de 400g cuits)
- 2x2 cuillérées à soupe d'herbes de Provence
- 4x2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparez les pois chiches à l'avance

1. Faites tremper les pois chiches 1 nuit dans de l'eau.
2. Cuisez les pois chiches pendant 45 minutes dans de l'eau bouillante.

Préparation du plat

1. Lavez les patidous. Coupez les en deux (cf.2) et retirez les graines ainsi que la partie dure du pédoncule.

- Coupez les moitiés en 4.
2. Placez les morceaux de patidou sur une plaque de cuisson four, répartissez 4 cuillérées à soupe d'huile d'olive, 2 cuillère à soupe d'herbes de provence, sel, poivre et mélangez pour enrober.
 3. Enfournerez pour 15 minutes à 180°C.
 4. Entre temps épluchez les échalotes, retirez les racines, puis découpez des rondelles épaisses.
 5. Mélangez les pois chiches avec 4 cuillées à soupe d'huile d'olive, 2 d'herbes de provence, sel, poivre
 6. Ajoutez les pois chiches et les échalotes sur la plaque de cuisson avec le patidou. Enfournerez pour 20 minutes à 180°C.
 7. Le plat est prêt quand les patidous et pois chiches sont rôtis. Attention, la peau du patidou ne se mange pas.

- (1) La taille des patidou peut varier selon le producteur. Il faut compter environ 400 g par patidou soit 1.6 Kg de courge au totale(2) Les patidou ne sont pas
- forcément très facile à découper. Si vous n'y arrivez pas, plongez-les entier 5-8 minutes dans de l'eau bouillante, cela les attendrira.
- (3) Le temps de cuisson est indicatif et peut varier selon la taille de vos morceaux de patidou.
- *Variante* : vous pouvez remplacer l'assaisonnement aux herbes de provence par du curry, ou un mélange d'épice à votre goût.

Plat principal, Végétarien
Française
patidou rôti

DIY – Toiles d'araignées maison

Bonjour à toutes et tous,

Ce billet est assaisonné d'une petite anecdote familiale, j'espère que cela ne vous dérange pas. Voyez-vous, mes plus si petits gourmands ont beau commencer à s'affranchir de la tendre enfance, ils n'en restent pas moins prêts à s'amuser à toute occasion. Alors que le plus grand est en plein dans sa période « je suis adulte », il m'a dit l'autre jour qu'il voulait organiser une fête [d'Halloween](#) dans notre (très grand) jardin avec ses copains. Son programme, se faire peur dans le noir absolu, en pleine campagne, avec tous les bruits d'animaux (dont les chouettes qui nichent dans le poulailler à côté). « *Ca va faire bader les potos. J'imagine certains en PLS* » .

Si ni mon mari et ni moi n'avons été contre, on a été plus surpris encore quand il nous a demandé « *Si y'avait moyen de faire une ou deux déco d'halloween bien cheum, ca serait swag* » (Et je vous passe « le maman, tu sais faire avec ton blog », ..). Nous avons dit ok, mais il met la main à la pâte. Nous avons donc tous deux écumé internet en quête d'idées faciles à faire pour tomber d'accord sur les toiles d'araignées maison. Trois branches, de la ficelle, de l'huile de coude, et hop, des fausses toiles d'araignées à suspendre dans les arbres (ou à la maison). Un vrai DIY à la sauce « McGyver » comme je les aime et un plus-si-petit gourmand enthousiasmé pour sa soirée *Halloween-esque*.

Nous en avons préparées quelques unes, puis je me suis dit que vous seriez peut être preneuses/preneurs de l'idée. C'est à

connaître si vous voulez mettre un peu d'ambiance d'Halloween.
En espérant que cela vous plaira ! Bonne journée



- DIY : TOILES D'ARAIGNÉES -
POUR HALLOWEEN

DIY – Toiles d'araignées maison

DIY – Toiles d'araignées maison pour Halloween

Matériel

Pour 1 toile :

- 3 petites branches d'arbres ou arbustes
- Ficelle
- Ciseau



Réalisation

- Nettoyez les branches pour retirer les petites ramifications, le surplus de feuilles et ne garder que

de petits points d'accroche.

- Formez la base de la toile : Joignez les branches et attachez les au centre et passez la ficelle dans chaque interstice plusieurs fois. Il faut mettre suffisamment d'épaisseur pour caler les branches et éviter qu'elles ne bougent. n
- Commencez à tisser la toile en accrochant du fil sur les petits nœuds des branches et former un premier cercle..
- Montez d'un étage, itérez un cercle, et continuez jusqu'à avoir la taille de toile de votre choix.
- Attachez la ficelle puis laissez une taille de fil suffisante pour suspendre la toile à l'endroit désiré (maison, jardin..)





Astuces :

- Choisissez des branches d'arbres/arbustes de petite taille (50cm) et qui ne sont pas lisses, sinon vous ne pourrez pas attacher les fils. Dans les toiles en photo, j'ai opté pour des branches d'orme champêtre.
 - Vous pouvez opter pour différentes tailles de toile selon la taille des branches.
 - Vous pouvez décorer vos toiles avec des fausses araignées ou tout autre élément de votre choix.
-



© Au Fil du Thym

EpauLe d'agneau confite au miel et à la moutarde

Bonjour à toutes et tous,

En automne, étant souvent dans le jardin pour l'entretien et les plantations de saison, j'apprécie particulièrement de préparer des plats « qui se cuisinent tous seuls ». Si les mijotés sont fréquents, les plats confits au four entrent de plus en plus dans mes pratiques car une fois les ingrédients dans la cocotte « y'a plus qu'à » laisser faire.

C'est le cas du mets que je vous présente aujourd'hui. C'est une belle pièce de viande qui sera bien régaler vos amateurs

lors des repas de famille ou du dimanche. C'est une épaule d'agneau, enrobée d'une marinade au miel et à la moutarde. Pour ne pas vous mentir, j'ai trouvé l'idée chez papilles et pupilles ([recette originale par ici](#)) puis je l'ai adapté pour une cuisson plus basse température, plus longue et plus moelleuse. La viande ainsi préparée termine sa cuisson clairement confite, s'effilochant à la fourchette et est donc particulièrement fondante. La marinade miel /moutarde la relève avec une petite touche sucrée salée. Si vous accompagnez de pommes de terre au four ou de semoule, vous avez un plat complet qui mettra bien des sourires à table. Le seul « bémol » est qu'il faut s'organiser pour lancer la cuisson 4 heures à l'avance, mais une fois lancée, vous pouvez vaquer à vos occupations ☐

L'ayant refaite il y a très peu de temps, j'avais envie de partager l'idée avec vous. J'espère que cette recette d'épaule agneau confite au miel et moutarde vous inspirera ou permettra de régaler vos convives. Bonne journée !

- EPAULE D'AGNEAU CONFITE -
MIEL ET MOUTARDE



Epaule d'agneau confite, miel moutarde

Epaule d'agneau confite, miel et moutarde



Une recette facile d'épaule agneau confite, au miel et à la moutarde. Une recette familiale vite préparée, fondante, délicieuse. A connaître !

Pour 4 à 6 personnes :

- 1 épaule d'agneau (de 1.5kg environ)
- 2 cuillérées à soupe de miel d'acacia
- 2 cuillérées à soupe de moutarde à l'ancienne
- 3 gousses d'ail
- 1 verre de vin blanc
- 1 oignon
- 1 pincée de poivre
- 80 ml d'huile d'olive ((environ))

1. Hachez l'oignon, émincez l'ail. Préparez la marinade en mélangeant miel, moutarde, huile, poivre, et ail émincés dans un bol.
2. Placez la viande dans un plat au four ou un cocotte, enrobez de marinade. Répartissez les oignons à côté.
3. Enfournez 20 min à 180°C sans couvrir
4. Baisser la température à 120°C, ajoutez le vin blanc,

couvrez, puis laissez cuire 4 heures à couvert

- *Variante(s)* : Vous pouvez aussi utiliser de la moutarde forte si vous préférez. Si vous n'avez pas de miel d'acacia, remplacez par un miel liquide.
- *Tout en un* : Pour un plat tout en un, ajoutez des légumes émincées dans la cocotte lorsqu'il reste 2 heures de cuisson. En saison, un mélange de courgettes, carottes, pommes de terres peut convenir.

Plat principal

Française

epaule agneau confite

Découvrez aussi :

Des idées pour accompagner l'épaule d'agneau :

- [Pommes de terre tapées au thym](#)
- [Purée de potimarron](#)
- [Poêlée pomme de terre et artichaut](#)



Pommes de terre tapées au thym

Astuces : Aménager son jardin pour la biodiversité

Bonjour à tous,

Si dans la vie de tous les jours, ma maisonnée (essaye d')appliquer des gestes éco-responsables, dans le jardin, nous tentons de l'aménager pour qu'il soit un refuge de biodiversité. Que l'on soit en ville où à la campagne, recréer des espaces naturels, sans pesticides, où les pollinisateurs et les oiseaux peuvent s'installer peut aider à

changer la donne.

J'aimerais partager avec vous quelques astuces glanées au fil du temps pour transformer le jardin en un **un « coin à biodiversité »**. Que vous avez une terrasse, un petit bout de jardin ou un grand, sans doute pourriez vous y trouver une ou deux astuces à appliquer?

Comment aménager son jardin ?

Pour aménager efficacement son jardin et le rendre agréable aux plantes et animaux, il y a quelques idées à garder en mémoire :

- **Limiter l'artificialisation** : Pour des raisons d'agrément ou de praticité, nous avons souvent tendance à vouloir à artificialiser chemin d'accès, allées voiture, allées du potager, piscines, ou encore étendre la terrasse. Ces sols devenus artificiels n'ont plus aucun apport pour la bio-diversité locale, limitent l'absorption des pluies par le sol donc autant limiter au strict minimum. Et oui, cela ne s'applique pas qu'aux zones industrielles ☐
- **Végétaliser au maximum** : Remettre de la verdure partout où on peut. Si vous avez des zones de terrasse, aucun y inviter des séries de plantes en pots qui profiteront du climat local chaud. Pour les des murs, on peut envisager d'y faire courir des plantes grimpantes pour re-végétaliser. Tout cela aura en plus l'avantage d'apporter de la gaieté. Et même le lierre est utile, c'est un restaurant pour abeilles en septembre !

- **Limiter les espaces de pelouse pure:** La pelouse type « jardin anglais » n'apportent aucune bio-diversité car on y retrouve généralement les mêmes espèces d'herbes, et on les coupe avant qu'elles soient utiles pour la nature (fleurs). L'idéal serait de transformer cette pelouse en prairie (rase) que les petites envahisseuses fleuries comme les véroniques, le trèfle s'invitent et hébergent les insectes.
- **Amener au maximum des arbres ou des arbustes :** Dès qu'on se balade dans la nature, on se rends vite compte que les arbres sont des refuges à de nombreux animaux, insectes ou encore plantes (qui profitent de l'ombre). En installer dans son jardin est idéal. Il n'est pas nécessaire d'opter pour un grand platane, un arbre bas comme un fruitier, un pommier pollinisateur peut tout à fait faire l'affaire..



Un arrière de bâtiment au lieu d'être bétonné, peut héberger

une plate bande d'ombre avec des arbres, arbustes, vivaces, annuelles

Comment sélectionner les plantes du jardin ?

Regardons maintenant le choix des plantes. *En italique*, vous trouverez quelques applications pratiques dans mon jardin.

1 – Choisir au maximum des plantes locales : Ce sont les plantes qui poussent naturellement dans les espaces en friches ou à la campagne. Elles sont les plus adaptées au climat local (chaud, froid, humidité) et au type de sol (argileux, sablonneux) et donc on a une bonne chance de se plaire dans le jardin. Choisissez aussi ces plantes cultivées localement par les artisans, elles sont nativement adaptées au climat.

Dans mon coin du Sud ouest, par exemple, j'ai repéré en terme d'arbustes des aubépines, des cornouillers sanguins, des troènes, des ormes champêtre et pour les arbres des chênes, des frênes, des érables. Ils forment la base des haies du jardin.

2 – Limiter les espèces exotiques : Même si elles sont esthétiques ou présentent de bonne qualité, les plantes exotiques ne sont pas toujours adaptées pour nos pollinisateurs locaux. Si on peut en installer quelques unes, il est préférable de conserver une base locale.

De mon côté, j'ai quelques plantes d'origine asiatique ou américaine qui sont installées comme des « points forts » des massifs (ex : cognassier de chine, clérodendron, fremontodendron,...), mais la base reste locale (fruitiers cultivés à 40km, arbustes récupérés au pied des haies,..)

3 – Varier au maximum les types de plantes : Si on regarde les

haies champêtres ou les prairies, elles sont rarement peuplée d'une ou deux espèces contrairement à la pratique de la « haie de thuya ». On peut alors s'inspirer de ce principe dans nos jardins en variant:

- les types de plantes : arbres, arbustes, vivaces, graminées, bulbes, y compris dans un même massif ou une même bande
- les périodes de floraison de fin d'hiver à la mi automne
- les formes de fleurs : souvent les espèces de pollinisateur ont leur type de fleur adaptée, donc variez les formes.

Dans mon jardin par exemple, j'ai installé des bordures de sauges arbustives et arbustes à baies à proximité du potager, chaque massif à ses arbustes (hauts), ses arbustes (bas), des vivaces et des bulbes. J'ai aussi bien réfléchi pour avoir une couverture de fleur toute l'année (bulbes en début de printemps, fleurs d'été, fleurs de fin d'été..).



Origan Sauvage (été)



Sauge arbustive (mai, octobre)

4 – **S'adapter à son climat et son sol** : Dans les foires aux plantes ou les jardinerie, les exposants rivalisent d'ingéniosité pour nous présenter de magnifiques plantes.. mais qui souvent ne s'adapterons pas bien au jardin. Il faut vraiment rester pragmatique et regarder si en terme d'exposition (soleil, ombre..), de type de sol (sec, humide, argileux) la plante coche toutes les cases

De mon côté, j'ai un coin du jardin très sec et très exposé. J'y ai aménagé une zone méditerranéenne avec thym, romarin qui sont à leurs aise. Aucune autre plante ne s'y plairait.

Sous les arbres par contre, j'ai installé des plantes préférant la mi ombre.

5 – Ne pas (forcément) faire comme son voisin : Si vous regardez bien les jardins, on peut souvent remarquer qu'ils hébergent les mêmes plantes incontournables : laurier rose, l'agrostis, thuya, chèvrefeuille... Soyez plus futés, invitez autre chose chez vous pour diversifier la flore de votre quartier. :).

Doit on ajouter des nichoirs, hôtels à insecte ?

Sur ce point là, d'expérience, cela dépend de l'aménagement de votre jardin biodiversité:

- *Pour les nichoirs :* si vous avez des arbres ou arbustes hauts et touffus (et pas de chat !) les oiseaux y trouveront assez naturellement un espace agréable pour nicher. Si vous n'avez pas cette possibilité, un nichoir installé sur un piquet peut être utile.
- *Pour les hôtels à insectes :* le mieux reste d'avoir une petite zone dans votre jardin qui reste sauvage. C'est naturellement le lieu où les insectes iront le loger car ils auront hôtel et restaurants à proximité. Si vous ne pouvez pas laisser cette bande, l'hôtel à insectes est utile.

De mon côté, on a finalement décidé de ne rien installer de tout cela. Nous avons pas mal d'arbres dans le terrain où les oiseaux nichent naturellement. Comme nous laissons des espaces en prairie, c'est clairement un hot-spot à insectes. De plus, j'ai (enfin!) vu que nombre de pollinisateurs nichent dans les

endroits incongrus (terre, tas de bois..) donc pas besoin de ramener de l'artificiel.

Des exemples ?

Pour terminer le billet, je vous propose quelques exemples d'application dans mon jardin dans les massifs et les zones en cours d'aménagement.



Fin Mars – Un massif en finalisation d'aménagement, mêlant des arbustes fleurissant à différentes périodes (forthysia en mars , deutzia en mai, callistemon en juillet..), des bulbes (iris, narcisses, jacinthes;.) et des vivaces fleuries



© Au Fil du Thym

Août – Un des vergers. On ne le tonds pas à ras pour laisser la prairie pousser et héberger insectes, araignées, mulots..



© Au Fil du Thym

Mai – Le potager peut être un coin à biodiversité, par exemple avec ces coquelicots qui se sont invités dans le carré de

pomme de terre



Juillet – Autre coin du potager où les soucis ont poussé (orange), les vieux plants de poireaux et de persil ont fleuri en attirant chacun leur pollinisateur

Plus d'informations / autres idées pour un jardin biodiversité

- D'autres idées intéressantes => <https://www.rustica.fr/tv/10-idees-pour-biodiversite-jardin,7883.html>
- Quelques idées de plantes => <https://www.rustica.fr/articles-jardin/20-fleurs-pour-jardin-ecologique,2261.html>
- Des idées de plantes pour les oiseaux => <https://www.rustica.fr/articles-jardin/accueillir-oiseaux-jardin,2538.html>
- Alternatives à la pelouse => <https://www.consoglobe.com/pelouse-ecologique-alternatives-gazon-cg>

Menus de saison – Octobre

Un billet de recettes de saison pour agrémenter les menus octobre Des recettes faciles, variées pour ne pas être à court d'idées.

Cake aux noisettes et miel

Bonjour à toutes et tous

La pluie et la fraîcheur des derniers jours donne des envies de réconfort et de pause/goûter gourmand, ne trouvez vous pas ? Si vous êtes preneuse/preneur, cette recette pourrait vous plaire.

A l'automne la maisonnée à très souvent un faible pour les **cakes** que l'on déguste ensemble ou par discrètes tranchettes en passant dans la cuisine. Ces pâtisseries ont le gros avantage d'être aisées à préparer à l'avance, se garder plusieurs jours et s'adapter à toutes envies du moment. L'automne gersois se caractérisant (entre autre) par des noyers et des [noisetiers](#) bien garnis, c'est assez naturellement que ces ingrédients se retrouvent dans nos recettes favorites de cakes d'automne. Et tampi si cela déroge à la définition officielle du cake qui doit contenir uniquement des raisins secs et fruits confits (cf. [wikipédia](#))

Bref, celui que je propose aujourd'hui a presque été une recette inventée de l'idée d'un cake noisette... Je souhaitais moins le sucrer que les recettes basiques dont ai opté pour

remplacer une partie du sucre par du miel. J'espérais qu'il ai un peu de croquant et ai ajouté des noisettes entières dans la pâte. Pour le reste, c'est du relativement classique. Le résultat c'est avérée excellent. C'est un cake moelleux, riche en saveur avec le miel, tout en rondeur avec les noisettes Soyez sûrs que vos convives auront envie de se resservir quand vous en proposez au goûter ou pour une simple pause café retour du jardin. Vécu et re-vécu !

Avec les quelques jours un peu frais qui s'annoncent, j'avais envie de partager la recette de ce cake noisette miel avec vous. J'espère qu'il vous permettra de vous régaler, vous et vos convives, de vous réconforter les mauvais jours ou plus. Bon week-end !

- CAKE AUX NOISETTES -
ET MIEL



Cake noisette miel

Cake noisette et miel



Une recette réconfortante et savoureuse de cake noisette miel, à déguster lors des pauses gourmandes d'automne. Un régal de saison !

Saison de la recette : Toute l'année

Pour 1 cake:

- 80 g de poudre de noisettes
- 40 g de noisettes entières
- 150 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique ((5g))
- 4 œufs
- 80 g de sucre
- 2 cuillérées à soupe de miel (liquide, cf 1)
- 120 g de beurre doux
- 3-4 cuillérées à soupe de lait ou lait végétal (cf 2)

1. Beurrez et farinez un moule à cake. Concassez très grossièrement les noisettes. Gardez quelques demi-noisettes pour la décoration
2. Mettez le beurre en pommade et mélangez avec le sucre.
3. Ajoutez les œufs et fouettez/mélangez jusqu'à obtenir une texture de crème homogène

4. Ajoutez le miel, la farine, la levure puis mélangez bien pour retrouver une texture homogène.
5. Incorporez les noisettes. Si la texture de votre cake vous semble trop ferme, ajoutez le lait et ré-homogénéisez.
6. Versez votre pâte dans le moule, décorez de quelques demi noisettes puis enfournez pour 40 à 45 minutes (environ) à 170°C. Le cake est cuit dès que la lame d'un couteau plongée dans le gâteau ressort sans trace de pâtes

- (1) Pour le miel, choisissez un miel de texture plutôt liquide tel que l'acacia (qui sera doux en saveurs) ou, de bruyère (plus prononcé) le châtaignier (plus boisé). Je préfère personnellement avec un miel fort en goût, car cela relève mieux le cake.
- Le cake est même meilleur servi le lendemain avec les saveurs de miel qui se révèlent à leur plein potentiel.
- *Variante* : Ajoutez quelques morceaux d'amande ou de noix concassées.
- *Conservation* : Jusqu'à 3 jours, après il risque de sécher et être moins moelleux.

Brunch, Goûter
Française
cake noisette miel

Découvrez aussi

D'autres idées de gourmandises pour les goûters d'automne:

- [Biscuits au flocons d'avoine et noisette](#)
- [Cake au pruneaux et chocolat](#)
- [Gâteau au nashis, miel et graines de pavot](#) (photo)



Gâteau nashi graines de pavot

Papillote de fruits d'automne

Bonjour à toutes et tous,

Alors que l'automne est arrivé, j'aimerais partager avec vous un délicieux dessert de saison, qui a les mérites d'être sans sucre et vite préparé.

Sur la mi-fin septembre, les étals de fruits changent définitivement d'allure pour faire entrer le raisin, les poires, les premières pommes ou encore les prunes de variété plus tardive. C'est une débauche de couleurs, de formes, de

texture, qui a bien vite fait de vous donner envie de cuisiner tarte, crumbles ou gâteaux bien moelleux. Mais parfois, la bonne saveur d'un plat se dévoile simplement grâce la variété d'ingrédients qui se marient harmonieusement. C'est un peu la philosophie de cette papillote de fruits d'automne (- qui, pour être franche, avait été testé à la va vite et c'est révélée excellente -)

Bref, prenez nos fruits de saison (prunes, raisin, poire), mettez dans un plat avec juste un peu d'eau et un soupçon de cannelle, couvrez, placez au four, laissez cuire façon papillote et régalez vous en sorties. La poire apporte du fondant et de la finesse, la prune une note d'acidité, le raisin du sucre, un peu de cannelle enrobe le tout. La « papillote » se déguste tiède en rondeur ou fraîche pour le parfum fruité, en dessert ou en accompagnement de yaourt. Je ne vais pas dire que j'en cuisine systématiquement, mais si jamais ces trois fruits finissent dans le panier, soyez sur qu'il y en aura un plat au four. ☐

Je voulais donc partager cette idée de papillote fruits d'automne avec vous. J'espère qu'elle réglera vous et vos convives ou vous inspirera pour des versions maison. Bonne journée !



- PAPILOTE DE FRUITS -
D'AUTOMNE

Papillote fruits d'automne

Papillote de fruits d'automne



Une recette de papillote de fruits d'automne sans sucre, facile à réaliser et parfaite pour préparer un dessert savoureux. Un délice !

Saison de la recette : Septembre-Octobre

Pour 4 personnes :

- 3 poire
- 5-6 prunes ((cf. 1))
- 1/2 petite grappe de raisin
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle moule

1. Lavez l'ensemble des fruits. Détachez les grains de raisin et retirez les pépins si nécessaire. Lavez, épluchez les poires et détaillez en quarts. Retirez le noyaux des prunes et coupez les en quatre.
2. Placez le tout dans un plat à four. Répartissez le miel.
3. Couvrez avec un papier aluminium (ou version zéro déchet : un plat à tarte retourné)
4. Enfournez pour 40 minutes à 100°C.
5. Servez tiède (en sortie de four) ou plutôt frais.

- *Plus gourmand*: Si vous servez tiède, vous pouvez accompagner d'une boule de glace maison. Au quotidien, vous pouvez accompagner une faisselle ou un yaourt de brebis.
- (1) Optez pour des prunes pas trop acide comme des quetsches, reine claudes tardives, stanley.
- *A l'avance* : La papillote peut se conserver 48H. Vous pouvez donc préparer un peu à l'avance.

Dessert, Fruits
Française
papillote fruits automne

Découvrez aussi

Des idées de biscuits pour accompagner la papillote:

- [Sablés au sarrasin](#)
- [Biscuits aux noix](#)
- [Doucettes](#)



Sablés au sarrasin