Tarte à la crème brûlée et au miel

Bonjour à toutes et tous
Cette année, nous nous retrouvons en famille élargie (ie. avec les grands parents) pour les fêtes de pâques. Se retrouver à 8 voire 10 personnes pour ce repas m'impose un consensus entre tous les convives et un peu d'organisation amont. Pour le plat, cela a vite été bâché avec un grand plat d'agneau en cocotte.

DIY – Nids d'oiseaux fait maison (Pâques et plus)

Bonjour à toutes et tous
Après deux années confinées, nous avons décidé de nous retrouver en famille élargie pour les fêtes de pâques. Les grands parents ont décidé de venir dans le Gers profiter des plus-petits gourmands, de la région

---

Grande brioche à tartiner

Bonjour à toutes et tous
Je ne sais si c'est lié à l'inflation, mais depuis quelques mois nous trouvons très rarement des brioches en boulangerie. C'est au grand dam de mes plus-si-petits gourmands

Comment cuisiner les poireaux ?

I. Présentation

Son histoire

Notre grand et beau poireau est une plante de la famille des aulx, *Allium ampeloprasum var. porrum,* de son petit nom. C'est une plante herbacée, dérivée du poireau perpétuel, qui est entièrement consommable. C'est un des plus vieux légumes cultivé par l'homme : on en trouve sa traces dans des recettes de l'Antiquité, en Égypte, en Mésopotamie, en Grèce ou à Rome. Il fut adoré de l'empereur romain Néron qui lui trouvait des vertus intéressantes pour l'élocution. Au Moyen âge, il a sa place dans le *capitulaire de Villis* de Charlemagne qui le recommande comme plante potagère.Plus récemment, il se répands dans l'ensemble des potagers paysans, à côté de l'ail et des pommes de terre avec le statut de légume de base dans nombres recettes « traditionnelles » puis de bistrot. Il est si courant qu'il devient entre dans le langage populaire en illustrant nombres expressions fleuries et grivoises.

Du côté des champs

Le poireau se sème courant mars-avril en pépinière, avant d'être replanté lorsque les plants ont la largeur d'un crayon. Il passe l'été au potager, le début de l'automne, en préférant les sols humides et frais. Il récolté au fil des besoins de l'automne à la mi printemps. Il existe près de 190 variétés de poireaux qui se distinguent par leur résistance au froid, leur

précocité dans la saison, leur douceur de saveur.

Dans les magasins / Sur les étals

Sur les étals, le poireau est venu en vrac ou en botte d'environ 1 kg. On le retrouve entre Octobre et Avril, avec les variétés s'échelonnant au fil de la saison. Plus rarement, on le retrouve travaillé de manière à ne conserver que les blancs.

Poireaux en vrac

II. Comment les cuisiner ?

Comment l'utiliser ?

Le poireau peut se consommer cuit comme cru, même si cette dernière méthode est moins courante. Il n'y a pas que le blanc qui se consomme, l'ensemble de la plante est comestible.

Dans tous les cas, avant de cuisiner les poireaux, il est indispensable de bien les laver : la terre à tendance à

s’incruster dans les feuilles. Si le poireau va être émincé, ne pas hésiter à le fendre en deux avant nettoyage pour accéder à l’intérieur des feuilles et bien retirer la terre.

- Les tiges crues, sont plutôt consommées émincées finement en salades.
- Les tiges cuites se cuisinent entières, en tronçons ou émincées. On privilégie souvent le blanc de poireau, plus tendre et moins pêchu en saveur, mais les feuilles vertes sont aussi utilisées
- Les racines se cuisinent habituellement entières et frites pour un côté croustillant.

Dans quels plats ?

Cru, le poireau émincé agrémente les salades en apportant une petite note d’oignon.

Cuits, on peut cuisiner les poireaux émincés dans l’incontournable fondue de poireau, qui pourra être utilisée en accompagnement ou en garniture de quiches, tartes, chaussons et autre petites gourmandises fourrées. Cette fondue peut également accompagner des céréales (pâtes, riz et risotto, polenta,…) ou des plats gratinés.

Entier, il peut être utilisé en salade comme dans le fameux poireau vinaigrette.

Entier, il peut être décliné façon poireaux au jambon.Feuilles vertes et blancs de poireaux sont souvent utilisés dans des soupes, que cela soit des soupes veloutées ou paysannes. On conseille notamment d’utiliser les parties vertes des feuilles quand on souhaite remplacer l’oignon dans les soupes.

Les racines quand à elles, peuvent se frire et s’utiliser en condiment pour des salades ou des plats.

Avec quoi les associer ?

Cuisiner les poireaux est loin d'être rébarbatif, vu le nombre d'associations qui fonctionnent avec lui. En terme d'épices, il se marie très bien avec le curry et le cumin. Il est très bien condimenté par la sauce soja, le mirin et le miso, condiments asiatiques. Les zestes et jus d'oranges ou de citron lui conviennent bien, en petite quantité.Il fonctionne bien avec les fruits secs, comme les noix et les noisettes

Niveau légume, il s'associe bien avec les légumes racines d'hiver : carottes, navets, pommes de terre,… et l'ensemble des légumineuses : pois cassés, pois chiches, lentilles, haricots blancs de toutes régions.Il est souvent un bon exhausteur de goûts pour les plats basés sur des pâtes ou du riz ou encore de polenta auxquelles il apporte une profondeur de goûts. Les crozets, petites pâtes savoyardes sont particulièrement délicieuses accompagnées de fondue de poireau.

Petits flans poireaux

Le poireau est un excellent accompagnement pour les noix de saint jacques et les poissons blancs. Il se marie aussi bien avec le jambon, le lard, saucisses fumées et pièces de porc ou encore le poulet. Le crémeux des jaunes d'œuf lui est particulièrement favorable, à l'état brut comme dans des plats type quiche, frittata, omelette.

Enfin, poireau et fromages forment souvent une association du tonnerre. On peut lui associer les fromages crémeux de vache

(comme le camembert, le reblochon); ceux à pâte dure (comté, gruyère, emmenthal, tome), mais aussi les fromages de chèvre, de brebis et les bleus dont le roquefort !

III. Les recettes du blog

Retrouvez les nombreuses recettes du blog pour cuisiner les poireaux et vous inspirer :

- Curry de pois carrés et poireaux
- Flans de poireaux
- Tarte au poireau et graines de courge
- Gratin de crozets au poireaux, saucisse de Morteau et reblochon
- Poêlée de pois cassés et poireaux au miso
- Polenta crémeuse aux poireaux
- Fondue de poireaux au cumin et à l'orange
- Poireaux au jambon cru, gratinés

Poireaux au jambon cru gratinés

Polenta crémeuse aux poireaux

Tarte aux poireaux et graines de courge

Sources :

- wikipédia : poireaux

DIY – Câpres de pissenlit

Bonjour à toutes et tous
Au détour des billets de balade botanique, j'ai noté que vous êtes nombreuses / nombreux à être curieux des plantes sauvages comestibles. Alors que diriez d'une amusante recette de cuisine sauvage et de saison. ?

Comment cuisiner les asperges ?

I. Présentation

Du côté du potager

L'asperge ou *Asparagus officinalis*., de la famille des Asparagace, est une plante vivace, potagère cultivée pour la consommation de ses jeunes pousses. Les tiges partent de rhizomes enfouis sous terre, qui repartent chaque année. Lorsqu'on les taille tranquille, ils forment des tiges hautes d'environ 1.5M, qui fleurissent de jaune.

A noter qu'on parle souvent de *griffe d'asperge* pour désigner le rizhome et les bourgeons naissants.Au potager ou dans les *aspergeraies*, on installe les rhizomes d'asperges au printemps, et il faut attendre l'année d'après pour avoir les premières récoltes. L'asperge produit ensuite pendant une dizaine d'années si elle n'est pas dérangée. Un terrain sableux lui convient mieux pour développer ses rhizomes facilement.

Son histoire

Historiquement, elle pousse à l'état sauvage dans les terrains sableux du sud est de l'Europe et de l'Asie Mineure. Elle est connue, appréciée et cultivée dès l'Antiquité par Grecs et romains qui la dégustent fraîche au printemps et sèche en hiver. Une légende grecquo-romain raconte même que les asperges sont le fruit de cornes de bélier mises en terre. On lui prête également des vertus aphrodisiaques par sa forme.

Asperges sauvages en fleurs (Juillet)

L’asperge débarque en Europe qu’au XVe siècle, par la Flandres. Elle est ensuite adorée par la cour royale – sous Louis XIV et plus, ce qui favorise sa culture. On invente alors le butage pour former des tiges plus grandes, et l’on se lance dans diverses hybridations pour améliorer le légume. Une grosse « asperge violette de Hollande » est mise au point courant XVIIIe, en 1749, est inventé la variété d’Argenteuil etc. Aujourd’hui, elle est largement cultivée dans le monde, avec différents hybrides caractérisés par leur précocité, le saveur, le résistance aux maladies,…

Les variétés

Il existe au moins trois couleurs d’asperges:

- blanches : fondantes et saveur douce
- verte : saveur plus végétale
- violette : plus douce

Dans les magasins / Sur les étals

On peut trouver des asperges fraîches entre fin mars et mi-Juin. Elles sont vendues en botte ou en vrac. Comptez 1 botte pour 4 personnes en entrée ou 1 botte pour 2 personnes en accompagnement. On peut également trouver des asperges en bocal au naturel dans les rayons épicerie des supermarchés.

Asperges vertes

II. Comment les cuisiner ?

Comment l’utiliser ?

Il faut un peu de préparation avant de cuisiner les asperges. Une fois lavée, il fait retirer le pied dur puis éplucher la peau un peu épaisse à l’économe.On peut ensuite :

- La découper en rondelles ou en lanières fines pour une dégustation crue
- La précuire entière ou en tronçons à la vapeur ou l’eau bouillante puis la servir telle quelle ou l’utiliser dans des plats
- La rôtir au four entière ou en tronçons.

Dans quels plats ?

Crue, découpée finement (lanières, rondelles), l’asperge peut servir à agrémenter des salades.Traditionnellement, elle est cuite à la vapeur ou à l’eau bouillante et servie avec une sauce crémeuse. Pour un accompagnement simple, on peut également les rôtir au four et les servir ainsi. Un plat tout en un est l‘**asperge mimosa**, où l’asperge est servie avec une sauce fromage blanc et de l’œuf haché.

Cuite, en elle peut prendre place dans une garniture de plat plus élaborés, une jardinière de légumes, ou une salade.

Cuite en tronçons, elle peut s’intégrer dans des clafoutis, cakes salés, tartes ou autres préparations à grignoter.

Mixée, elle peut former une base pour une crème apéritive, un flan, ou encore une soupe à proposer chaude ou froide.

A noter aussi que l’asperge entière, cuite puis pannée ou roulée dans une tranche de jambon cru peut être servie en apéritif.

Avec quoi les associer ?

L'asperge est un légume délicat dont les associations doivent être plus réalisées dans la douceur. En terme de condiments, elles marchent avec le miel, le jus d'orange, et le citron avec parcimonie. On peut la marier avec les amandes ou noisettes.

Elle s'accorde avec beaucoup d'herbe fraîches : persil, ciboulette (le must !) aneth, cerfeuil..

L'asperge fonctionne bien avec tous les légumes de printemps : fèves, petits pois, artichauts, radis (en condiments), pommes de terre… mais aussi avec les fraises.

Elle peut s'associer sans mal avec la plupart des légumineuses (lentilles vertes et corail, pois chiches, haricots) hors haricots rouges, et des céréales. Le sarrasin marche particulièrement bien avec elle.

En terme de viandes et poissons, elle est un accompagnement de choix pour le veau et l'agneau, ou pour les poissons blanc, noix de saint jacques et crevettes. Elle est bien relevée par du jambon cru et charcuteries délicates.

Enfin, elle s'accorde très très bien avec les oeufs, ainsi qu'avec les fromages blancs, faisselles si ceux-ci sont relevés d'acidité, mais aussi le parmesan, le cantal et l'emmenthal et les fromages de chèvre crémeux.

III. Les recettes du blog

- Asperges sautées et curry de lentilles corail
- Asperges rôties façon asperges mimosa
- Bol de sarrasin, asperges et chèvre
- (Petits) Flans d'asperges vertes

- Poêlée d’asperges, pommes de terre et œufs crémeux
- Salade d’asperges, vinaigrette au miel
- Risotto aux asperges et noix de saint Jacques

Asperges sautées et lentilles corail au curry

Salade asperges crues, vinaigrette miel

Poêlée asperges, pomme de terre, oeufs

Sources de l’article :[Wikipédia : asperge]

Baume anti-démangeaisons au plantain

Bonjour à toutes et tous,

Si on sait fouiller la nature et internet, on peut découvrir des petits trésors bien utiles pour les pépins du quotidien. Par exemple, n’en avez-vous jamais assez en été des démangeaisons de moustiques et insectes ? N’avez-vous jamais tenté le diable avec un produit de pharmacie, de supermarché, pour découvrir qu’il ne fonctionne pas ?

La Nature peut nous aider …. Avec le plantain ! Cette plante tout à fait commune fait ses premières apparitions au printemps avec des feuilles lancéolées longues puis des épis noirs garnis d’étamines blanches. D’autres espèces font leur apparition plus tard dans la saison et nous accompagnent jusqu’à la mi-automne.

Plantain lancéolé (mars)

Plantain majeur (juillet)

On trouve du plantain à foison dans les prairies voire dans les jardins. Sous ses airs communs, le plantain est un trésor : En laissant macérer ses feuilles dans de l'huile, on peut former une huile redoutablement efficace pour calmer les démangeaisons de piqûres d'insectes ou d'ortie. Pour la praticité de transport, souvent, je privilégie le format baume lié. Ce « must have » ne quitte plus mon sac à dos de randonnée ainsi que la trousse d'urgence.

Face à son efficacité, je voulais partager le bon plan avec vous. Voici donc la méthode pour réaliser un baume de plantain

maison. N’hésitez pas à essayer !

Baume et macérat de plantain lancéolé

Tutoriel : Baume plantain lancéolé (anti démangeaison)

Note : Au regard de la date de publication, je vous propose la méthode avec le plantain lancéolé. Vous pouvez aussi la réaliser avec du plantain majeur et du plantain intermédiaire.

Matériel

Pour le macérat :

- Feuilles de plantain lancéolé (*)
- Huile d’olive ou de tournesol pour recouvrir
- vitamine E (conservateur)

Pour le baume :

- 100 ml de macérât huileux de plantain
- 10 g de cire d’abeille
- 1 cuillerée à soupe d’argile blanche
- Conteneurs (au choix) : pot en verre ou 2 boites de dentifrice solide

Réalisation

Étape 1 : Le macérat de plantain

- Baladez-vous dans la campagne pour cueillir des jeunes feuilles de plantain lancéolé. Il se reconnaît actuellement par :
  - forme des touffes denses
  - longues feuilles obovales lancéolées, vertes, striées
  - Inflorescence à tête noire, étamines noires

- À la maison, lavez les feuilles, épongez soigneusement puis mettez à sécher 24 h sur une plaque.
- Remplissez un bocal, tassez, couvrez d’huile.
- Laissez macérer **3 à 4** semaines à un mois dans un papier kraft. Remuez régulièrement le bocal pour éviter que cela ne stagne trop
- A l’issue de ce temps, filtrez et ajoutez 1 goutte de vitamine E par 10 ml de macérat.

Étape 2 : Le baume plantain

- Lavez et ébouillantez votre conteneur.
- Placez l’huile et la cire d’abeille dans une casserole.

Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que la cire fonde entièrement. Mélangez délicatement pour homogénéiser.
- Retirez du feu, ajoutez l'argile et mélangez soigneusement pour bien la répartir.
- Versez le liquide dans un conteneur et laissez refroidir. Fermez le conteneur.

Utilisation (macérât ou baume) :

Appliquez le macérât ou baume plantain sur les lieux avec piqûres d'insectes, d'ortie qui démangent beaucoup. Cela devrait calmer rapidement les démangeaisons.

Conservation : Une bonne année, à l'abri de la lumière.

Astuces (*) :

- Toutes les variétés de plantain fonctionnent dans cette recette, mais je trouve qu'il est bien de la réaliser en mars/avril avec du plantain lancéolé, cela permet d'avoir le baume dès l'été.
- Plus d'infos sur les propriétés du plantain à retrouver sur wikipédia

---

Cake kiwi et amandes

Bonjour à toutes et tous,
Mars est un poil morne en terme de fruits : pommes et poires de garde, derniers agrumes pour le pep's ensoleillée. Ces classiques nous feraient presque oublier que c'est la pleine saison du kiwi made in France. Et oui, cette liane c'est très très bien acclimatée aux régions du sud, au point de devenir une AOC dans le Gers et alentours.