

Accras de morue (faciles)

Bonjour à toutes et tous

Mon Mari a depuis toujours été un grand fan des accras de morue. Dans ces plus jeunes années, il connaissait un restaurant antillais donc c'était la spécialité et s'en régalaient et quand je me suis intéressée à la cuisine, il m'a vite dit « Si tu savais les faire, cela serait génial »

Balade Botanique – Résister à la sécheresse (Juillet 2022)

Bonjour à toutes et tous,

J'ai dû décaler ce billet en raison de la canicule de la semaine dernière, mais à présent que les températures étant plus raisonnables, nous pouvons y aller : balade botanique juillet 2022 pour tous. Et cette fois, nous ne partons pas le matin (*ndlr : je passe mes matins à l'arrosage*) , mais à la nuit tombée, dans les couleurs roses et chaudes du crépuscule.

Vous l'avez sans doute tous constaté : la Nature a souffert lors de la vague de chaleur de Juin, et lors de cette dernière vague de canicule. Combiné à la sécheresse, les conditions sont rudes pour les plantes sauvages. Les haies et bois sont des refuges protecteurs pour les plus fragiles. Dans les prairies et les friches, seules les plantes les plus aptes à supporter la chaleur et le sec résistent. Je vous propose donc ce soir de partir à la rencontre de ces plantes robustes à la canicule. Nous allons flâner dans une grande friche en cours de transformation en prairie et y rencontrer ses plus robustes habitant(e)s.



Débutons sur le haut de la prairie, là où la terre est plus sèche et plus favorable aux plantes rustiques. C'est par exemple le terrain de jeu favori du **chardon-Roland** ou **panicaut champêtre**, une plante vivace. Que son allure de chardon ne vous induise pas en erreur, ce n'est pas une *Asteraeceae* comme le chardon, mais une *Apiaceae*.. comme la carotte sauvage. Hauteur jusqu'à 60 cm, tige robuste, des épines sur ses feuilles, faites elle picote si vous la frôlez. Mais s'il en pousse à foison à côté de chez vous, n'hésitez pas à l'utiliser dans vos bouquets secs d'automne/hiver. C'est très joli.



A côté du chardon roland se trouve nombres fleurs de centaurée. Les centaurées rassemblent une large variété de plantes à inflorescence rose, donc la distinction est assez complexe. Cela se joue souvent sur l'involucre (= la partie basse de la fleur, qui sert de réceptacle à la fleur) et à la forme de ses écailles. Par ce que les écailles sont ici cillées, je pense qu'il s'agit de la courante centaurée jacée





A quelques pas de là, les **centaurées scabieuses** se distinguent (aisément) par une involucre, bien rebondie, avec des écailles aux bords noirs. Elles sont plus précoces que les jacées, et si vous regardez le pied, vous verrez qu'elles possèdent de jolies feuilles vert-gris bien découpées sur la rosette basale.



A côté des centaurees, impossible de passer à côté de **l'origan sauvage**. Si vous avez les sens en éveil, vous pouvez même le reconnaître à son odeur ! Poussant en touffes assez larges, présentant des tiges surmontées de têtes florales roses, il fait le bonheur des papillons comme des promeneurs. Les feuilles sont directement utilisables pour condimenter vos salades, ou à sécher pour l'hiver



L'origan a une « fausse amie » en cette saison, qui partage têtes fleuries de rose et résistance au sec : la **sarriette commune (ou clinopode commun)**. Il se distingue par une tête poilue, ce que n'a pas l'origan



Dans les fleurs roses de saison, nous croisons un peu plus loin un spot de **cirse commune**. Le petit nom de cirse vient du mot « cirsion » qui désignait en latin une sorte de chardon censé lutter contre les varices (grec kirsos = varice) ([source : wikipédia](#)). Elles se distinguent des chardons en formant en fil de floraison des aigrettes (ou pappus) plumeuses, tandis que les chardons ont des poils simples. Pour les détenteurs d'un potager avec des artichauts, regardez vos fleurs artichauts.



© Au Fil du Temps



A côté, de très grande taille, impossible de passer à côté des **cardères sauvages** (qui ne sont pas des chardons et ne sont pas prisés par les ânes), qui ont vite fait de se répandre et d'alimenter les bouquets secs.



Flottant dans le vent, impossible de passer à côté de nos vaillantes **carottes sauvages**. La carotte sauvage est une des fleurs des champs les plus robustes au sec et à la chaleur. Sa résistance m'épatera toujours, comme sa promptitude à envahir les prairies. Mais que le nom de carotte ne vous trompe pas, la racine n'a pas d'intérêt culinaire en cette saison : bien que comestible, elle est très fibreuse. Par contre, les graines, quand elles sont vertes, sont réputées très gouteuses et intéressantes pour parfumer les pains et gâteaux. ([source ici](#))



Terminons cette balade botanique juillet 2022 par quelques plantes sauvages dont sont inspirées celles de nos potager. Grande, fine, aux délicates fleurs violet pâles, voici la **verveine officinale**, la vraie de nos régions. Notre verveine citronnelle est une espèce exotique importée.



Et enfin, allons croiser l'ancêtre de nos salades, j'ai nommé la **chicorée sauvage** et ses jolies fleurs bleues. Si vous laissez vos salades monter en graines, sans doute verrez-vous la ressemblance. Cette 'salade » sauvage possède néanmoins une capacité de résistance au sec à toute épreuve, que n'ont pas les salades de nos potagers.



Nous terminons alors qu'il fait quasiment nuit; il va être temps de rentrer.



En espérant que cette balade botanique juillet 2022 vous a plu, je vous souhaite une belle journée !

Tarte aux nectarines et verveine

Bonjour à toutes et tous,
Début juillet, à l'occasion d'un déjeuner avec des copains, je m'étais « comme d'habitude » fixée à l'idée en réaliser une tarte aux fruits. Mais arrivée au marché, la panne d'imagination :« Abricots ? Non pas encore, j'en ai fait une semaine dernière. Les pêches ont encore un peu juste »..

Salade d'azukis, boulghour et melon

Bonjour à toutes et tous

Je ne sais pas si vous partagez ce constant mais je trouve qu'il y a de plus en plus de bonnes initiatives locales pour réduire l'impact carbone, les déchets, ou préserver la nature. Ce n'est pas grand-chose, mais dans notre canton nous avons une personne qui a lancé une activité d'épicerie en vrac, avec presque que des produits locaux.

Comment cuisiner les nectarines ?

Une page d'astuces et de recettes pour cuisiner les nectarines et se régaler avec ce fruit sous toutes ses formes. Recettes et idées faciles.

DIY – Sachets de lavande fait maison

Bonjour à toutes et tous

Plus le temps passe, plus mon mode de vie « perso » s'inscrit

dans l'écologie et la nature, plus je renoue certains « incontournables » de mon enfance. Pour vous donner un exemple, je me souviens que (quand j'étais petite) ma grand mère en achetait des sachets de lavan

Glace à la menthe et pépites de chocolat

Bonjour à toutes et tous

Mes plus-si-petits gourmands sont et restent de grands amateurs de glaces. Si bien que dès que pointent les premiers 30° (en Mai chez nous..), ils en veulent régulièrement en dessert du dîner.

Foccacia aux tomates

Bonjour à toutes et tous

Avec juillet s'ouvre le bal des recettes de plein été, alors que diriez vous d'une de ces petites idées-recette que l'on retrouve avec plaisir chaque année ? En été, mon mari et les plus-si-petits gourmands adorent tout ce qui est pains garnis comme les fougasses et focaccias.