

[Randonnée dans la vallée du Viaur \(Tarn\)](#)

Bonjour à toutes et tous,
J'aimerais partager avec vous quelques photos d'une randonnée matinale réalisée dans le Tarn courant mai. Pour les lecteurs habituels, peut être avez-vous aperçu que nous sommes partis dans le Tarn quelque jours, pour visiter la région.

[Tzatziki de céleri-branche](#)

Bonjour à toutes et tous
J'espère que vous et vos proches allez bien malgré cette précoce et violente (et inquiétante..) vague de chaleur. Les impacts du réchauffement climatique sont de plus en plus forts et intenses. Cela (r)appelle sans cesse à l'action en faveur de la transition écologique, la réduction de la consommation d'énergie et de biens et de l'adaptation de nos modes de vie à ces nouvelles conditions climatiques de plus en plus difficiles...

[Magret de canard aux cerises](#)

Bonjour à toutes et tous
Après 3 ans, je crois que nous n'avons vraiment pas atterrit dans le Gers au hasard. Famille, belle-famille sont des fans invétérés du canard et notamment du magret de canard.

[DIY – Sticks détachants maison](#)

Bonjour à toutes et tous
Dans les petits gestes écolos que nous réalisons au quotidien, nous veillons par exemple à ne lancer lave vaisselle ou lave linge que quand ceux si sont bien pleins.

Clafoutis de fèves à la menthe

Bonjour à toutes et tous

Ce printemps est riche en anecdotes et petites réussites potagères pour moi. Après 2 saisons printemps/été vraiment galères, le travail porte ses fruits et les récoltes s'agrandissent.

Comment cuisiner la roquette ?

I. Présentation

Du côté du potager

N'en déplaise à son allure de feuille, la roquette ou *Eruca sativa* est une plante de la famille des Brassicaceae (choux) , annuelle.

On la sème en début de printemps, et elle présente de grandes feuilles basales épaisses, pennatilobées, (ie. avec des lobes sur les côtés) et un grand lobe terminal. Selon les variétés, les feuilles sont plus ou moins larges. Si on la laisse tranquille, forme une tige dressée avec quelques feuilles, surmontée par une inflorescence en corymbe lâche de fleurs blanches ou jaunes. Les tiges se développent sur la fin de printemps, avant que les chaleurs de l'été ne « ratiboisent » la plante. Elle peut repartir sur des automnes doux.

Son histoire

La roquette a vite été repérée pour son goût piquant qui peut mettre un vrai coup de fouet aux plats. Elle était consommée par les Romains et surtout recommandé pour attiser les ardeurs de ses messieurs. Cette réputation a fait qu'elle n'a pas fréquenté les jardins des monastères au Moyen Age, mais ne l'a pas empêché d'être recommandée par Charlemagne dans son capitulaire De Villis. Répandue dans les régions méditerranéenne, elle a pris différents petits noms tels que « rouquette » dans le languedoc, ou encore « riquette » du côté de Nice. Aujourd'hui, elle est cultivée comme plante condimentaire.

Dans les magasins / Sur les étals

Sur les étals, on trouve de la roquette à partir de mi Avril jusqu'à Novembre. Néanmoins, dans le Sud de la France, la roquette ne pousse pas bien en été.



© Au Fil du Thym

Roquette du Jardin

II. Comment les cuisiner ?

Comment l'utiliser ?

La roquette peut se consommer crue comme cuite. Crue, elle est très piquante et se consomme plus en condiment. Cuite, elle est comme toutes les herbes, avec une saveur végétale.

Avant utilisation, il faut bien la laver et égoutter. Ensuite, c'est à l'imagination ☐

Dans quels plats ?

L'utilisation classique de la roquette est condimentaire dans les salades. Elle est aussi prisée en « topping » de tartes, bruschetta, tartines et pizza, qu'elles relèvera d'un piquant poivré..

Crue, mixée avec de l'huile, elle forme une crème ou un pesto que l'on peut

utiliser pour les relever des céréales, des pommes de terre, ou en base de tartines.

Elle peut s'insérer crue, coupée en morceaux dans diverses préparations tels que les tartes, cakes salés pour apporter une note poivrée.

Avec quoi l'associer ?

La roquette étant pêchue, elle s'accorde bien avec nombreux éléments doux.

En terme de condiments, elle se marie bien avec le *vinaigre balsamique*, *l'huile d'olive*, *le miel*, et *les amandes*.

Côté légumes, elle relève bien *pommes de terre*, *carottes*, *les légumes de printemps* (*radis*, *petits pois*, *fèves...*) et *les tomates crues*. Les fruits doux de l'été se marient particulièrement bien avec elle comme les *fraises*, *melon*, *pêche*, *nectarine*. C'est un compagnon de choix pour les *pâtes*, comme le pain, les céréales (blés, quinoa, épeautre).

Côté viandes, elle est un compagnon de choix pour relever des *charcuteries*, ou de la volaille en salade.

Enfin, elle se marie merveilleusement bien avec toutes les préparations *lactées crémeuses* : *fromages frais*, *mozzarella*, *ricotta*, *tome de montagne jeune* .. ou les fromages très salés comme le *parmesan*, *cantal* et les *fromages de chèvre*.

III. Les recettes du blog

Retrouvez les recettes du blog pour vous inspirer :

- [Pommes de terre à la crème de roquette](#)
- [Salade de petits pois, roquette et fraise](#)
- [Tartines fromage frais et tomates](#)
- [Tartines de radis, fromage frais, roquette](#)



© Au Fil du Thym



© Au Fil du Thym

Pommes de terre à la crème de roquette



© Au Fil du Thym

Tartines radis et fromage frais

Sources de l'article

- [Wikipédia : roquette](#)
- [Jardinage.lemonde : la roquette](#)

[Pommes de terre à la crème de roquette](#)

Bonjour à toutes et tous

Dans mon potager, par manque de temps et/ou d'énergie, je suis une fervente partisane du « moindre effort ». Je laisse les mauvaises herbes pousser et ne les retire que lorsqu'elles deviennent gênantes, comme le laisse des plantes potagères monter en graines

Comment cuisiner les cerises ?

I. Présentation

Du côté du verger

Le cerisier désigne en fait plusieurs arbres fruitiers de la famille des Prunus (pruniers) produisant des cerises ou étant ornementaux. D'un point de vue botanique, deux espèces sont à l'origine de nos cerisiers à fruits :

- *Prunus avium* (L.) ou merisier, à l'origine des variétés de cerises douces.
- *Prunus cerasus* (L.) ou griottier à l'origine des variétés de cerises petites et acides.

Nos cerisiers actuels sont issus de d'hybridation entre ces variétés et d'autres variétés de prunus, avec des objectifs de produire des fruits plus gros, plus sucrés ou plus acides, de diverses couleurs, etc. Au verger, le cerisier est un arbre rustique, peu exigeant en terme d'entretien, et qui monte plutôt haut pour un fruitier (5m). Il produit des cerises 45 jours après la floraison. C'est un peu le « must have » du verger avec le pommier. A noter qu'il faut idéalement installer deux cerisiers, beaucoup de variétés demandant une pollinisation croisée.

Son histoire

D'un point de vue historique, le merisier a vite été repéré dans la nature comme un arbre produisant des fruits consommables. La chair des fruits pouvant être amère, dès l'antiquité on cherche à former des fruits plus sucrés. On retrouve ainsi des traces de culture en Asie Mineure (Caucase, Anatolie) dès le IV^e siècle. En France, le cerisier fut cultivé pour le commerce dès le haut Moyen Âge, à la fois pour ses fruits et pour son bois. Il faut attendre Louis XV, grand amateur de cerises, pour que la culture s'accélère. Aujourd'hui, c'est la Turquie qui est à la tête de la production mondiale. En France, la culture est essentiellement réalisée dans le Sud : Vaucluse, Gar, Rhone, Drome, Tarn et Garonnes. A noter que les premières cerises de l'année viennent de la région de Céret (Pyrénées-Orientales) dès le mois de mars et un cageot des premières cerises de l'année est envoyé chaque année au président de la République depuis 19326.

Les variétés

Pour pouvez trouver diverses variétés de cerises sur les étals, qui se distinguent par la précocité ou non dans la saison, la saveur, le taux de sucre ou la forme. Il existerait en fait 4 grandes familles :

- Les bigarreaux : fruits sucrés à chair ferme et croquante, blancs ou rouges . On peut citer en sous variétés
 - Burlat : grosse, sucrée
 - Rainer : fruits moyens, goût acidulé, chair blanche-jaune
 - Napoléon : fruits moyens, chair blancs

- Les guignes : fruits sucrés à chair molle, souvent utilisés pour le kirsch
- Les amarelles : fruits acides à jus clair
- Les griottes : fruits acides à jus coloré

Dans les magasins / Sur les étals

On peut trouver des cerises de France sur les étals entre mi mai et septembre selon les variétés, le gros de production étant néanmoins Mi Mai-Juin. Hors saison, les cerises sont importées.

Pourquoi les cerises sont si chères ? C'est simplement lié à la cueillette et la manutention de la cerise. Les cerises sont assez fragiles et doivent être cueillies à la main et manipulées avec précaution. Vous comprenez donc que le « rendement de cueillette » des cerises est significativement plus faible que celui des pommes à gros fruits.



© Au Fil du Thym

Cerises

II. Comment les cuisiner ?

La cerise se consomme évidemment – voire préférentiellement ^^ – crue dans son plus simple appareil. Ce fruit peut néanmoins se cuisiner en cru comme en cuit.

Avant utilisation, il faut bien les laver, retirer les queues et le noyau. Même si on dit que les recettes sont meilleures avec noyau, vos convives préféreront ne pas avoir à les retirer à chaque bouchée et cela sera moins dangereux pour les petits.

On peut ensuite :

- l'insérer crue, entière ou coupée en deux, dans des salades salées ou sucrées
- l'insérer crue dans des préparations (gâteaux, clafoutis)
- la cuire et la transformer en coulis, qui sera une base pour d'autres préparations (mousses, crèmes, sorbets...)
- la poêler, pour former des poêlées sucrées-salées ou sucrées.

Dans quels plats ?

Crue, la cerise permet d'apporter une note de croquant, ainsi qu'une saveur sucrée ou d'acidulée selon les variétés. Elle s'intègre bien dans les salades salées comme les salades de fruits, ou peut servir de décoration à des préparations (tartes, gâteaux..)

Cuite, elle apporte du moelleux et du parfum à un nombre incalculable de préparation à pâte : clafoutis, flans, gâteaux,...

Elle peut être aussi transformée en compotée et servie en garniture de verrines, fonds de tartes, fourrages de gâteaux. Ajoutez du sucre, vous pouvez obtenir une confiture.

La cerise peut aussi servir pour réaliser des sauces pour plats salés, qui accompagneront notamment le canard et les gibiers.

Avec quoi les associer ?

La cerise est bien condimentée par certains épices à saveur chaude comme la *cannelle* ou le *clou de girofle*, ou les épices à saveur sucrée comme la *vanille*. Elle se marie bien au *miel* et au *chocolat blanc ou noir*. Vous pouvez également la condimenter sans mal avec de nombreux alcool : *kirsch*, *amaretto*, *marsala*, qui apporteront une saveur profonde au sucré de la cerise. L'amande et la cerise est une association à connaître car elles fonctionnent très bien ensemble.

Côté fruits, la cerise s'associe avec tous les fruits de la même saison : *fraises*, *fruits rouges*, *abricot*, *melon*, *pêches*. Pour les plats salés, elle s'accorde assez bien avec la *roquette*. Le *citron* la relève bien en apportant

une pointe d'acidité.

Crue ou cuite, elle fonctionne bien avec les *yaourts*, *fromages blancs*, *faisselles* et *fromages doux* tels que le fromage de chèvre frais ou la ricotta. Comme tous les fruits rouges, la cerise accompagne bien le *canard* et les *gibiers*.

III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous inspirer :

- [Charlotte aux cerises](#)
- [Confiture cerises et citron](#)
- [Gâteau au yaourt, cerises et amandes](#)
- [Gâteau basque aux cerises fraîches](#)
- [Magret de canard aux cerises \(salé\)](#)
- [Verrine de cerises et fromage blanc](#)



© Au Fil du Thym

Verrines cerises fromage blanc



© Au Fil du Thym

Magret de canard aux cerises



© Au Fil du Thym

Gâteau cerises amandes façon gâteau au yaourt

Sources de l'article :

- [wikipédia : cerisier](#)
- [wikipédia : cerise](#)
- [Variétés de cerisiers](#)