

Courgettes farcies parmesan et sauge

Bonjour à toutes et tous,

Le potager d'été est toujours une de mes satisfactions de l'été. Peu importe si les tomates ne produisent pas autant que souhaité et s'il faut s'obliger à l'arrosage tous les soirs, partir cueillir ses légumes n'a pas de prix. Ce potager s'accompagne toujours de quelques petites situations amusantes... comme la propension des pieds de [courgette](#) à former des légumes d'une belle taille. Si (comme moi) on ne peut pas passer tous les jours, on peut retrouver au bout de 4-5 jours des formats de courgette XXL, pesant presque 2 kg .

En début d'été, en rentrant du potager avec deux XXL-courgettes dans les mains, elles ont piqué la curiosité d'une voisine et nous nous sommes retrouvés à papoter jardin. Dans la conversation, la cuisine des courgettes est venue, et elle m'a dit sur un ton amusé : *"Tu pourrais les farcir, on dirait des bateaux !"* . Mes gourmands adorant les légumes farci, l'idée était adoptée.

Côté farce, j'ai opté pour la classique chair à saucisse, et voulu lui donner une touche italienne avec du parmesan et de la sauge du jardin (Sauge surnommée « Hulk » par sa propension à s'étaler... et sans doute « influencer » mes courgettes..). La préparation s'est révélée enfantine et le résultat fort apprécié. Mes plus-si-petits et grands gourmands se sont régalez de la première à la dernière bouchée, appréciant le moelleux, les saveurs très parfumées et le côté réconfortant du plat. Recette validée et mise de côté pour les prochaines fois

Alors que la semaine s'annonce pluvieuse et donc favorable aux courgettes XXL, je voulais partager la recette de ces

courgettes farcies parmesan et sauge avec vous. Un des avantages du plat est d'être vite préparé, donc idéal pour la rentrée ☐ J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !

- Courgettes farcies -
à l'italienne



Recette : Courgettes farcies parmesan et sauge

Saison de la recette : Juin – Octobre

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 à 2 grosses courgettes (cf. 1)
- 600 g de chair à saucisse
- 100 g de parmesan
- 3-4 feuilles de sauge
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 100 g de mie de pain
- 1 œuf
- 1/2 verre de vin blanc
- huile d'olive
- sel, poivre

Réalisation

- Découpez les courgettes en (longs) tronçons compatibles de la taille de vos plats, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Evidez-les. Salez et poivrez l'intérieur.
- Épluchez et hachez les échalotes et l'ail. Lavez et hachez la sauge. Râpez le parmesan. Si vous avez

récupéré de la chair de courgette, hachez-la.

- Dans un saladier, mélangez la chair à saucisse, les échalotes, l'ail, la sauge, la chair de courgette hachée, le pain de mie émietté. Ajoutez ensuite l'œuf et mélangez pour obtenir une farce homogène.
- Farcissez les courgettes avec ce mélange.
- Disposez les courgettes dans un plat huilé. Versez un filet d'huile d'olive, puis le vin blanc au fond du plat.
- Enfournez pour 45 Min à 180° (cf. 2)

Astuces

- (1) Comptez 1.5 kg de courgette pour 4 personnes.
- (2) Le temps de cuisson est à ajuster en fonction de la taille de vos courgettes.
- Conservation : Vous pouvez préparer le plat à l'avance et le consommer dans les 48H. Au là, les courgettes farcies se congèlent très bien une fois cuites.



Courgettes farcies, parmesan et sauge

DIY – Marques pages en papier découpé

Bonjour à toutes et tous,

Les chaudes journées d'été confinées à la maison ont un avantage : offrir de larges plages de temps pour faire « *tout ce qu'on n'a jamais le temps de faire à la maison* », allant du rangement de la buanderie, tri des placards aux moments créatifs. Ce sont généralement les moments où mes plus-si-petits gourmands et moi-même retrouvent avec contentement le « bazar à DIY » qui squatte un de nos placards et partons pour

des après-midi de bricolage. Lorsqu'en plus la rentrée se rapproche, soyez-sûr qu'il y a toujours une idée d'objet utile à réaliser.

Cette année, j'avais déjà mis de côté une idée : préparer des marques pages. Je ne sais pas vous, mais je finis toujours pas attraper ce qui traîne pour marquer l'avancement de mes lectures, donc cela fini en ticket de courses ou bout de post-it peu esthétiques. Sachant (d'ancienne expérience de DIY) que l'on peut en créer assez facilement des objets en papier et papier découpé, l'idée de ces marques pages me tentait bien. J'ai donc récupéré de très anciens morceaux de papiers unis ou décoré puis découpé des rectangles. Quelques motifs végétaux se sont invités sur un des papiers (on ne se refait pas sur le côté nature ☐), un peu de cutter appliqué, de la colle entre le rectangle de fond et celui découpé, puis une bonne journée sous un dictionnaire, fini.

Pour être sincère, je suis vraiment contente de mes marques pages maison. On pourrait reprocher l'imperfection artisanale, mais je les trouve très jolis. Chaque marque page a son style, le format est pratique, y compris pour les livres de poches. Peut-être pourrais-je décliner l'idée lors des fêtes de fin d'année, en petit cadeau personnalisé... Mais en attendant, je voulais partager l'idée avec vous. L'avantage de ces marques pages papier découpé est que vous pouvez adapter couleurs et motifs à votre convenance, pour 15-20 min par marque page (selon la complexité).



- Marques pages maison -
en papier découpé

© Au Fil du Thym

Marques pages en papier découpé Maison

Tutoriel : Marques pages en papier découpé

Matériel

- papiers unis et/ou avec motifs (cf 1.)
- cutter
- colle
- Protection pour découper les papiers

Réalisation

Le procédé est expliqué pour un marque page. Vous itérez pour chaque marque page

- Commencez par repérer et découper deux rectangles dans différents papiers : un rectangle servira de premier plan (exemple du papier bleu avec éventails sur la photo) et l'autre de fond (exemple papier jaune)
 - (1) Pour les marques pages en photo, la taille est du 13 cm de hauteur pour 4.5 cm de largeur
 - Vous pouvez adapter à vos préférences.
- Avec le rectangle de papier qui servira de premier plan (exemple du papier bleu sur la photo) : retournez le et dessinez les motifs de votre choix (photo 1).
- Découpez les motifs avec un cutter (photo 2)
- Recouvrez de colle ce côté de papier puis collez-le sur le fond. (photo3)
- Rectifiez la découpe pour que les deux rectangles soient bien empilés
- Placez sous un dictionnaire / livre de recette de

cuisine / autre gros livre pour 24H



Photo 1 : Motifs



Photo 2 : découpe



Photo 3 : Colle

Astuces

- Pour le papier de devant : vous pouvez aussi bien utiliser un papier uni qu'un papier décoré.
- Pour le fond : visez autant que possible sur un contraste avec le papier de devant afin que le motif ressorte bien.
- *Pour les motifs* : si vous ne vous sentez pas à l'aise sur les dessins, n'hésitez pas à trouver des motifs simples sur internet que vous calquerez et découperez.
- *Pour la colle* : la colle UHU peut être suffisante mais vous pouvez aussi utiliser une colle plus adhésive si votre marque page va voyager. Faites attention à bien coller tous les petits morceaux de vos papier (exemple sur la photo 3 : les interstices entre les tiges).
- Si vous pensez « J'ai deux mains gauches » : C'est

pareil de mon côté ☐ La découpe n'a pas besoin d'être parfaitement exécutée pour que le marque page soit joli.



Poêlée de quinoa, pois chiches, poivrons

☐ *Une poêlée d'été colorée et qui change*

Bonjour à toutes et tous,

C'est une idée recette veggie que j'aimerais vous proposer aujourd'hui, « créée » un peu au hasard et très agréable pour varier nos assiettes.

Pour l'anecdote, quand les températures estivales permettent d'allumer le four, les poivrons grillés sont (quasi) systématiquement de sortie. Mon mari les adore marinés en salade ([recette ici](#)), les plus-si-petits gourmands dans des pâtes, ou encore dans [la tarte aux poivrons grillés et chorizo](#). Alors, il n'est pas rare que j'en prépare beaucoup... et malheureusement parfois ce « *beaucoup* » devient un « *trop* ». La recette est issue d'un de ces « *trop* ».

Pour vous donner le contexte : C'était un dimanche, j'avais des poivrons grillés en trop, des pois chiches précuits et le besoin de préparer un plat végétarien pour la semaine à venir. La semaine allant être dure, un peu de céréales aurait été bien. Le mélange de ces idées m'a porté sur le concept d'une poêlée de quinoa, agrémentée de ces pois chiches et poivrons. Ail et oignon parce que c'est la vie. Herbes de Provence et de l'huile pour adoucir le piquant du poivron. Cela sonnait bien. Poêlée préparée et mise de côté pour la semaine.

Je ne vais pas vous la « vendre » comme étant la meilleure poêlée végétarienne d'été que j'ai pu essayer, mais clairement, c'est bon et cela change. (Et très franchement, quand vous rentrez du travail à 20H, affamé(e), cela vous reconforte bien !) Le trio quinoa-pois-chiche-poivron s'accorde bien. Les herbes et l'huile apportent de la douceur au plat et une certaine gourmandise. Pour les jours où l'on souhaite un peu de piquant, on peut aussi ajouter du paprika, piment, ou harissa pour relever

Je voulais donc vous proposer l'idée de cette poêlée quinoa pois chiche poivron, pour qu'elle vous inspire pour vos plats. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !

- Poêlée de quinoa -
pois chiches et poivrons



Recette : Poêlée quinoa, pois chiche et poivrons rouges

Saison de la recette : Juillet à Octobre

Temps de préparation : 30 minutes (en plusieurs fois)

Temps de cuisson : 30 minutes + 20 minutes pour griller les poivrons

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 200 g de quinoa (sec)
- 200 g de pois chiches cuits
- 2 à 3 poivrons rouges
- 2 cuillerées à soupe d'herbe de Provence
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon rouge
- huile d'olive
- sel, poivre

Réalisation

- **A l'avance** : Lavez-les poivrons, coupez en deux, retirez le pédoncule et épépinez-les. Placez-les sur une plaque de cuisson four puis faites les griller au four à 200°C jusqu'à ce que la peau soit noire. Retirez la peau, coupez-en lanières et placez-les dans une assiette. Versez un (petit) filet d'huile d'olive, salez, poivrez et réservez.
- Rincez le quinoa sous l'eau froide, puis faites le cuire dans deux fois son volume d'eau bouillante salée pendant

12 à 15 minutes. Égouttez et réservez.

- Émincez l'oignon, l'ail. Faire chauffer l'huile d'olive puis faites revenir l'ail et oignon 2-3 minutes.
- Ajoutez les pois chiches, le quinoa, les herbes de Provence, salez, poivrez, mélangez et laissez chauffer durant 5 minutes.
- Ajoutez les lanières de poivrons et laissez chauffer.
- Avant de servir, versez un filet d'huile d'olive.

Astuces

- La poêlée peut aussi se consommer froide en salade.
- *Variante relevée* : ajoutez une cuillerée à soupe de paprika et une pincée de piment, ou encore de la harissa à convenance.
- *Conservation* : 2 à 3 jours au réfrigérateur.



Balade Botanique : Après 40°C (Août 2025)

Bonjour à toutes et tous,

Je vous propose ce matin de partir en balade botanique pour s'aérer et observer la nature. Cela sera une balade botanique un peu particulière, moins légère et plus instructive que d'autres, mais elle me tient vraiment à cœur.

À force m'occuper de mon jardin, battre la campagne régulièrement, j'ai appris à voir la nature quand elle est dans sa pleine beauté et sa pleine exubérance, mais aussi quand elle souffre. Les chauds et parfois secs étés du Sud Ouest sont toujours une période compliquée. Tant que les températures se maintiennent à des maximales de 35°C, la Nature (et mon jardin) tiennent bien. Certes, les graminées sèchent un peu vite et les plantes fragiles disparaissent, mais l'ensemble vis sa vie en toute tranquillité. Quand nous atteignons les 40°C, tout bascule. La Nature souffre et mon jardin ne résiste que parce que je l'arrose tous les matins.

Alors que nous venons de vivre 2-4 journées dans le Gers autour des 40°C, j'ai pris le parti de prendre quelques photos des impacts de ces 40 degrés, afin de vous les montrer. Vous pourrez ainsi repérer ces signes dans votre jardin (ou plus).

Et rassurez-vous, nous terminerons sur une note joyeuse. ☐

Commençons la balade sur un chemin agricole en haut d'une

colline. Comme prévisible, les graminées du bord de route sont déjà séchées par le soleil.



Dans ces endroits secs, si nous nous mettons au ras du sol, nous découvrons sans surprise que les mousses et petites plantes qui ont décoré tout le printemps ont presque brûlé sur place.



© Au Fil du Thym

L'impact des premières chaudes journées se voit rapidement dans les champs. Ces terrains très exposés, souvent sur des collines, sont les premiers touchés par les fortes chaleurs. Les tournesols, autrefois joyeux, accélèrent leur cycle de floraison et vont même jusqu'à laisser brûler que leurs feuilles les plus basses.



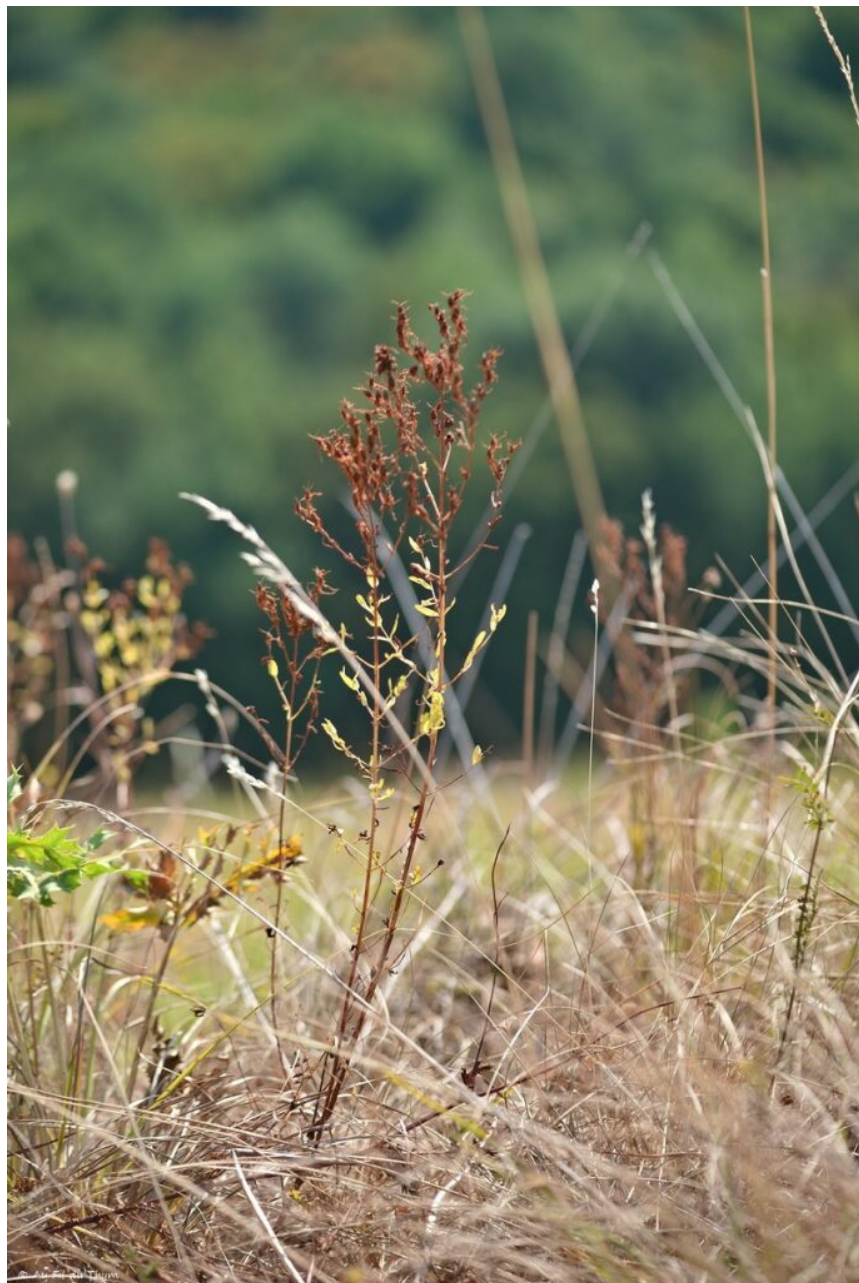
L'assèchement est particulièrement visible sur les champs de maïs (très peu sont arrosés dans le Gers), où en quelques heures, on peut passer du champ verdoyant au champ brûlé, aux épis de maïs pointés vers le sol. On notera néanmoins que cette forêt d'épis est un heureux abri pour les tournesols.



Globalement, quelques jours à 40° suffisent pour transformer les paysages des champs vers et dorés, en étendue fardée de noir...



Dans la végétation sauvage, nous pouvons retrouver aussi les phénomènes vus dans les champs. Comme ces millepertuis qui ont accéléré leur sèche et ne présentent plus quelques feuilles décolorées



Ou ces épilobes hérissé (pourtant des plantes de milieu humide) qui ont sacrifié quelques feuilles du bas pour privilégier celles du haut et continuer leur floraison. À la première pluie, vous pouvez être sur(e) qu'elles seront de nouveau couvertes de rose.



Si on a vite idée de l'impact sur les graminées, dans les champs, l'impact des 40°C est aussi très visible dans les arbres et dans les haies.

D'ailleurs, pour savoir qu'une période très chaude et difficile s'annonce, mes meilleurs conseillers sont maintenant les arbres : quand ceux-ci décident de se débarrasser d'une partie de leur feuillage pour limiter l'évapotranspiration et se protéger. Les acacias sont les premiers à utiliser ce mécanisme de protection (cf. en dessous) en sacrifiant un bon 50% de leur feuillage. Dans mon verger, les pommiers sont mes meilleurs informateurs : lorsque qu'une partie de leurs feuilles jaunissent, ils m'indiquent là que « *ça va être chaud*

(au propre et figuré) et sec ».



Vous le comprendrez, le premier signe d'alerte est de retrouver sur le sol des feuilles d'arbres en plein été.



Certains arbres ou arbustes utilisent moins ce mécanisme et sont directement impactés par la chaleur et le sec. Ces viornes, par exemples, ont vu brûler les extrémités de leurs feuilles.



Pour cet érable, nous retrouvons le mécanisme de protection de laisser brûler quelques feuilles, pour protéger d'autres.



Parfois, le phénomène est plus spectaculaire, avec des arbres

qui décident de perdre l'ensemble de leurs feuilles comme ces ormes champêtres



Ou plus étrangement, ce grand chêne



Les haies denses sont souvent des lieux de résilience forte, où la densité des plantes permet de refroidir l'ambiance et où la solidarité joue entre plantes. Néanmoins, il arrive aussi que certains se « sacrifient » au bénéfice de la communauté, comme ici ces ormes champêtres dans cette haie bien verte. Il est assez probable qu'ils repartaient à l'automne.



Vous me direz sans doute que ces images sont plutôt difficiles. Oui, j'éprouve la même chose quand je me balade dans la campagne et voir les durs impacts du réchauffement climatique. Mais plutôt que m'en affoler, je les prends comme des mises en garde et des encouragements pour passer à l'action.

D'une part, réduire mon empreinte carbone en consommant moins, me déplaçant de manière écoresponsable, et en aidant mes proches à la réduire.

D'autre part, réfléchir comment organiser la résilience, notamment dans mon jardin.

Je le vois dans les prairies entourées de haies et de bosquets : La résilience est là. Les herbes n'ont pas séché, les arbres sont verts, les carottes sauvages s'en donnent à cœur joie (cf. en dessous). Cela parce qu'il y a cette densité d'arbres, arbustes, vivaces ; cette fameuse « végétalisation » qui n'est autre que redonner Sa place à la Nature.

Je sais que cet automne encore, j'installerais de nouveaux arbres et nouvelles haies dans mon jardin, car ils/elles apporteront la résilience de ces jolies prairies protégées.



Donc oui, les 40 degrés sont inquiétants, mais hauts les cœurs, nous avons plein de choses à faire ensemble et avec la Nature pour être résilients. Et soyez sûrs, dès que les températures baisseront et les pluies reviendront, toute la nature se prendra un « coup de vert » puis nous attaquerons un bel automne.

En espérant que cette balade botanique vous a été instructive, je vous souhaite une belle journée !

Tartines aux mirabelles, chèvre, miel

□ *Le bon plan des amateurs de « Mira, ma belle »* □

Bonjour à toutes et tous,

Les températures du Sud Ouest invitant à se confiner à la maison l'après-midi, j'en profite pour partager avec vous quelques idées de recettes supplémentaires, qui pourraient vous inspirer en cette fin d'été. J'espère que cela vous fera plaisir.

En début de semaine, nous avons discuté des recettes pour chaudes journées en évoquant les salades. Un autre mets qui s'y prête bien sont les tartines salées. Loin d'être le plat de dépannage, elles peuvent s'adapter aux envies : salées, sucrées, salées, au petit déjeuner ou au dîner, avec du fondant, du croquant, du moelleux, toutes les couleurs du potager ou du verger... Aucune justification pour ne pas se régaler. Celle que je vous propose ici est née d'un heureux hasard. Ce jour-là, j'étais rentrée du travail très (très) tard, mes gourmands avaient déjà dîné et j'avais un manque de motivation flagrant à préparer quoi que ce soit. J'ai pris au hasard dans le réfrigérateur du fromage, des (addictives) mirabelles, regardé le pain et opté pour tes tartines improvisées. Un peu de thym, du miel, et allons-y, c'est fait en 5 minutes.

Sous cet air simple et improvisé, je me suis pris une vraie claque gustative. Certes, j'adore les mirabelles, ce qui biaise mon appréciation du plat. Mais ici, force a été de constater que tout fonctionnait ensemble, le fromage et les

mirabelles, le fromage et le pain de campagne, le thym et sa rondeur, la petite pointe de miel qui bascule dans le sucré salé. Je me suis régalée de la première à la dernière bouchée. Et la tartine a vite été itérée lors de petits déjeuners.

La [saison des mirabelles](#) étant en cours, je voulais partager avec vous cette idée de tartines mirabelles et chèvre. Au petit-déjeuner ou aux repas de journée, elle pourrait vous inspirer. En espérant qu'elle vous plaise !

- Tartines aux mirabelles -
et fromage de chèvre



Recette : Tartines mirabelles, chèvre, miel

Saison de la recette : Août – Septembre

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients

Pour 4 tartines

- 4 tranches de pain de campagne (ou pain aux céréales)
- 150 à 200 g de fromage de chèvre frais
- 20 à 30 mirabelles
- 2 cuillerées à café de miel liquide
- 1 branche de thym
- poivre.

Réalisation

- Lavez et dénoyautez les mirabelles. Coupez-les en deux et réservez.
- Toastez légèrement les tranches de pain.
- Tartinez généreusement les tranches de pain de fromage de chèvre frais, poivrez légèrement.
- Répartissez les mirabelles sur le fromage, parsemez de thym et arrosez du miel
- Dégustez aussitôt

Astuces

- Variante : Vous pouvez aussi poêler les mirabelles 1 à 2 minutes dans un peu de beurre pour une note plus ronde. Faites attention que les mirabelles vont légèrement s'acidifier à la cuisson et la tartine sera plus dans le salé.
- Variante 2 : Ajoutez quelques éclats de noix ou de noisettes pour une touche croquante.
- Conservation : Pour le temps de préparation, dégustez aussitôt ☐



Tartines mirabelles, chèvre, miel

Escapade dans Bergerac (Dordogne)

Bonjour à toutes et tous,

Les habitués du site ont sans doute dû lire par-ci ou par-là que les grands-parents (de mes plus-si-petits-gourmands) possèdent une maison du côté de Bergerac. Nous y faisons un saut tous les étés pour y emmener les plus-si-petits-gourmands, ravis de passer une à deux semaines sans leurs « *darons* ». Lors de ces « sauts » nous restons une à deux journées et parfois celles-ci s'agrémentent de randonnées et visites des curiosités de la région, dont (bien évidemment) Bergerac.

Bien qu'assez peu connue, Bergerac est une jolie ville du Sud-Ouest qui vaut le détour. Entre le centre historique et les rives de la Dordogne, il flotte le souvenir d'un certain « Cyrano », qui n'y a pourtant pas vécu. Dans ce billet, je voulais partager avec vous quelques photos et anecdotes d'une de ces visites faite sur un des précédents mois d'Août. Cela pourrait vous donner des idées pour cet été ou plus

Direction le centre historique

Point de départ de la sortie et du circuit touristique, le plein centre de Bergerac et particulièrement Notre Dame de Bergerac, située au point le plus haut de la ville. Le mercredi matin, son parvis et ses abords hébergent le marché terroir de Bergerac, qui vaut le détour. Ce matin-là, point de marché, mais la quiétude des matins frais avant un après-midi très chaud.



Tout autour, de grandes bâtisses en pierre de taille s'élèvent et offrent de larges façades emplies de fenêtre.



Nous prenons le chemin touristique et descendons dans la grande rue. Cet été-là, les hauteurs étaient remplies de décorations florales et enfantines qui apportaient beaucoup de gaieté.



La grand rue rejoint rapidement la place Pelissière, un des points animés de la ville. Elle accueille la célèbre statue de *Cyrano de Bergerac* – le personnage de fiction inventé par Edmond Rostand – et est bordée par l'étonnante église Saint Jacques le Majeur.





Continuons la descente et passons entre des bâtisses d'architectures différentes, témoin des différentes étapes de l'histoire de la ville.



Sur les quais de la Dordogne

Nous continuons de descendre vers la Dordogne, ou la ville a installé une décoration « instagrammable ». Mais la présence de la rivière rappelle avant tout le passé fluvial de la ville : les voies des eaux et en particulier **les gabarres** ont longtemps été le moyen de transport le plus rapide, et il s'agissait de « descendre » les productions viticoles de la vallée vers la grande cité de Bordeaux.



Un peu plus loin d'ailleurs, nous pouvons apercevoir une gabare traditionnelle, qui réalise aujourd'hui des excursions sur le fleuve.



Nous passons le vieux pont pour rejoindre la portion de ville située de l'autre côté de la rivière, découvrant de nouvelles maisons en pierre de taille et jolies ruelles ombragées. Nous prenons chemin en bord de Dordogne avant de nous rendre compte que le vieux pont est l'unique chemin de passage. Demi-tour et retour au pont, pour un joli point de vue sur la vieille ville.



Retours par les petites ruelles

Le soleil commençant à taper, nous optons pour continuer dans les petites ruelles historiques. Maisons en pierre rouges alterne avec les maisons en pierre de taille. Au détour d'un panneau touristique, nous découvrons les traces d'un ancien moulin et les mécanismes qui activaient les roues.





Nous bifurquons sur une petite place ombragée, la *place de la Mirpe*. Si nous pouvons apprécier la fraîcheur des arbres, nous sommes aussi amusés par la plaque touristique qui explique la confusion entre Cyrano de Bergerac de la pièce de théâtre et le vrai poète [Savinien de Cyrano de Bergerac \(lien wikipédia\)](#) qui a inspiré l'histoire (en étant Parisien et non Gascon).





Un dernier regard sur la place, un dernier hommage au Cyrano et nous retournons au coeur de ville tout en flânant.



La fin de matinée arrive quand nous rejoignons Notre Dame, il semble temps de rentrer pour se mettre à l'abri de la forte chaleur de l'après-midi. Cette petite escapade nous aura pris un peu plus de 2 heures, à rythme calme et offert une plongée dans le cœur ancien de la ville.

C'est ici que je vous laisse. En espérant que cette escapade vous ait plu, je vous souhaite une bonne journée !

Astuces pour visiter la région :

- Marché sur la place de l'Eglise Notre dame de Bergerac le mercredi Matin. En termes de produits locaux, vous pouvez trouver notamment les fraises du Périgord, les noix, la truffe, les séchons, et – avec modération – les vins de Dordogne (Bergerac, Pecharmant, Montbazillac...)
 - Nombreux circuits de randonnée dans les vignobles autour, dont [le circuit des vignes de Montbazillac que je vous conseille.](#)
-

Salade pastèque, chèvre, menthe

☐ Salade pastèque et chèvre : fraîcheur garantie !

Bonjour à toutes et tous,

Alors qu'une semaine de fortes chaleurs s'annonce, j'avais envie de partager avec vous une de recette « incontournables » pour les jours de canicule.

Dans ces jours bien chauds, impensable d'allumer le four ou mijoter un plat, alors les salades sont toujours les bienvenues. Pour pousser une salade dans son maximum de potentiel de fraîcheurs, trois ingrédients sont idéaux : le concombre, le melon ou la pastèque. Il n'est pas rare que cette dernière atterrisse entière dans le réfrigérateur, mes gourmands l'appréciant particulièrement. En « piquer » un (gros) morceau pour une entrée semblait tout à fait possible.

Pour préparer une salade de pastèque relevée, nombreux sont ceux qui se tournent vers la feta. Pour ma part, je trouve qu'on peut faire tout aussi pêchu avec des petits fromages de chèvre fermier (et qu'on trouve aisément sur les marchés) Il ne manque plus que de la menthe pour compléter le duo, puis nous voici avec une salade fraîche et colorée.

Je ne vous cacherai pas que mes gourmands en sont assez fan : Entre le croquant et le juteux de la pastèque, la fraîcheur de la menthe, la pointe de piquant, ils s'en régaleront. Bref, un incontournable.

Une vague de chaleur arrivant, je me suis dit que vous serez intéressé(e) par l'idée ou la recette de cette salade pastèque chèvre. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !

- Salade pastèque -
chèvre et menthe



© Au Fil du Thym

Salade pastèque chèvre menthe

Recette : Salade pastèque, chèvre, menthe

Saison de la recette : juillet à septembre

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : pas de cuisson

Ingrédients

Pour 4 personnes en entrée :

- 1/2 pastèque
- 1 fromage de chèvre sec (150g)
- 15-20 feuilles de menthe
- Huile d'olive
- Sel

Réalisation

- Lavez la pastèque. Retirez la peau et les pépins. Coupez la chair en dés.
- Coupez le chèvre en dés. Lavez, épongez puis émincez la menthe.
- Placez le tout dans un saladier. Salez, poivrez, versez un filet d'huile d'olive.

Réservez au frais jusqu'au service et servez frais.

Article

- *Variante 1* : Si vous appréciez les saveurs plus acides, ajoutez un filet de vinaigre balsamique ou de jus de

citron.

- *Variante 2* : Ajoutez des dés de concombre ou de melon pour plus de douceur, quelques feuilles de roquette si vous souhaitez du piquant.
- *Conservation* : L'idéal est une demi-journée maximum, la pastèque se dessèche assez vite, même au réfrigérateur



Salade pastèque chèvre menthe

Citronnade à la mélisse

Bonjour à toutes et tous,

Avant toute chose, je vous remercie pour votre bienveillance en problèmes techniques présents sur le site depuis près d'une semaine. Le week-end dernier a été particulièrement stressant

pour tenter de déboguer les incompréhensibles bugs (qui m'empêchaient même d'accéder au site !) puis rétablir la consultation. Heureusement qu'un ami développeur web m'a aidé, sinon j'y serais encore... J'espère que la situation va se maintenir.

Peut-être avez-vous regardé la météo de la semaine prochaine, et remarqué que les températures vont significativement remonter. Dans le Gers, plusieurs jours à 35°C sont attendus. En prévision, je voudrais partager avec vous une nouvelle « recette nature » qui peut avoir son succès en été : une citronnade relevée de mélisse.

On ne présente plus la citronnade, cette boisson maison au citron. Par contre, nous pouvons présenter la mélisse, herbe du jardin ou herbe sauvage dont les aromatiques feuilles prennent des saveurs végétales, citronnées et très fraîches. Elle permet de varier les saveurs par rapports à nos connus menthe et basilic. Dans cette citronnade, elle apporte des notes vertes et délicates, tout à fait appropriée. Mes gourmands en sont fans.

Je voulais donc partager l'idée de cette citronnade mélisse avec vous. J'espère que cela vous inspirera.

Bonne journée !

- Citronnade -
à la mélisse



Recette : Citronnade à la mélisse

Saison de la recette : Mai à Septembre

Temps de préparation : 5 mintes

Temps de cuisson : 2 minutes

Ingrédients

Pour 1 litre

- 1 litre d'eau
- 2 citrons jaunes
- 1 petite branche de mélisse (Une dizaine feuilles de mélisse)
- 30 g de sucre (cf. 1)

Réalisation

- Lavez les citrons puis coupez-les en rondelles. Lavez et effeuillez la mélisse. Placez dans une carafe avec le sucre.
- Portez l'eau à ébullition, versez sur les citrons/mélisse/sucre. Mélangez pour faire dissoudre le sucre.
- Laissez refroidir puis mettez au réfrigérateur.
- Servez cette citronnade mélisse bien fraîche

Astuces :

- Le sucre est à doser à convenance. Le dosage correspond à la quantité qui plait aux plus-si-petits gourmands. Pour des adultes ayant l'habitude de peu sucrer les boissons, vous pouvez sans doute réduire la quantité.

- Variez les saveurs en remplaçant la mélisse par de la verveine citronnelle, de la menthe ou un mélange de toutes ces herbes.
- Conservation : 48h maximum au réfrigérateur.



Citronnade Mélisse