

# Crumble rhubarbe et fraises

Bonjour à toutes et tous,

Je vous retrouve ce matin pour une délicieuse recette de saison faite il y a peu.

Pour l'anecdote, après des années à galérer pour installer des pieds de rhubarbe au jardin (la rhubarbe n'apprécie pas la chaleur du Midi ...) j'ai enfin la satisfaction de voir les pieds se développer. En les plaçant sous les arbres, dans les lieux un peu humides mais pas trop, ils semblent avoir trouvé leurs aises. Depuis mi-Avril, ils offrent de larges feuilles et de copieux pétioles, permettant tout à fait d'envisager quelques recettes. Et la [rhubarbe](#), pour moi, c'est le délice fruité du printemps, donc imaginez le plaisir que j'ai à les cuisiner. (Peut-être avez-vous le même goût ? )

C'est dans ce contexte qu'arrive la recette du goût. Mes généreux pétioles de rhubarbe, quelques fraises achetées au marché, mes gourmands ayant bien envie d'un dessert aux fruits, pourquoi pas avec du croustillant. Vous avez le portrait robot du crumble. Une touche d'amande devait apporter une note de douceur face à l'acidité de la fraise et de la rhubarbe. La simplicité de la recette est à la hauteur de la satisfaction gustative qu'elle apporte. Nous avons une compotée de fruits riche en saveurs et légèrement acide, une pâte croustillante et douce, et une association qui fonctionne très bien. La tendance « j'en reprendrais bien une part » s'exprime dans toute sa gourmandise ; ).

Comme nous sommes en pleine saison de la fraise et de la rhubarbe, je voulais vous proposer cette recette de crumble rhubarbe fraise. J'espère qu'elle vous inspirera et vous permettra de vous régaler. Bonne journée !





## Recette : Crumble rhubarbe fraises

Saison de la recette : Fin Avril -Juin

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

### Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 500 g de tiges de rhubarbe (cf. 1)
- 250 g de fraises
- 2 cuillerées à soupe de sucre + Un peu pour saupoudrer

Pour le crumble :

- 80 g d'amandes' entières (cf. 2)
- 90 g de sucre
- 110 g de beurre
- 120 g de farine

### Réalisation

- Lavez les tiges de rhubarbe puis pelez-les pour retirer les fils. Coupez en morceaux de 2-3 cm de long. Faites-la précuire 2-3 minutes dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe de sucre pour qu'elle dégorge un peu.
- Lavez les fraises, retirez les feuilles puis coupez en deux ou quatre selon la grosseur.
- Concassez grossièrement les amandes. Dans un saladier, mélangez la farine, beurre, sucre, amandes concassées



- jusqu'à former une pâte homogène.
- Dans un plat à four, disposez la rhubarbe (avec le jus) puis les morceaux de fraises. Saupoudrez d'un peu de sucre.
  - Émiettez la pâte à crumble sur les fruits.
  - Faites cuire à 180°C jusqu'à ce que le crumble soit doré, environ 30-35 minutes

## Astuces

- Les saveurs du crumble sont différentes si vous le servez tiède ou frais : tiède, il sera plutôt dans l'acidité de la rhubarbe, frais plus doux.
- (1) La proportion de rhubarbe et fraises donne plutôt ampleur à la rhubarbe et la fraise à une place de condiment. Si vous préférez les fraises, n'hésitez pas à diminuer la quantité de rhubarbe et augmenter celles des fraises.
- (2) Les morceaux d'amande entière permettent de disposer d'une pâte à crumble non homogène et avec des morceaux croquants. Vous pouvez les remplacer par de la poudre d'amande si vous préférez une pâte plus homogène.
- Pour les jardiniers : Vous pouvez utiliser les feuilles de rhubarbe pour préparer un purin insecticide ([cf. cette page web](#))



Crumble rhubarbe fraises

---

## Randonnée sur le chemin des orchidées (Simorre, Gers)

Bonjour à toutes et tous,

Avec le beau week-end qui s'annonce, j'aimerais vous emmener en balade sur une des randonnées iconiques du Gers au printemps : **le chemin des orchidées de Simorre**. Située au sud (est) du Gers, Simorre est une jolie cité de caractère en pleine zone [Natura 2000](#) (aire naturelle protégée). Elle est (très) connue par les orchidophiles amateurs pour héberger quelques « hotspots » d'orchidées sauvages, entre ses pentes

calcaires et ses champs marécageux en bord de rû. Deux chemins de randonnée proposent des parcours à proximité de ces hotspots, donc le fameux « **chemin des Orchidées** » (PR1)

En étant franche, je l'ai déjà fait plusieurs fois (en boucle raccourcie) à différentes périodes du printemps pour explorer toute la diversité botanique. J'aimerais vous proposer de venir dans une de mes expéditions de l'année dernière, faite à la même période (mi-Mai). Elle s'est révélée une des sorties les plus « riches » en termes de variétés d'orchidées sauvage et vous offrira les plus belles découvertes.

Alors, chaussez vos chaussures de marche/basket, prenez votre appareil photo et venez ☐

---

Nous partons au tout petit matin et nous retrouvons sur le parking randonneur de Simorre. Le soleil s'est levé depuis à peine une heure, il règne un calme et une douceur tout à fait printanière. Dès la sortie de la voiture, les panneaux de PR nous guident



Nous nous enfonçons sur de petits chemins puis des chemins agricoles où nous pouvons goûter toute l'exubérance du printemps. Herbes folles, boutons d'or, viornes et églantiers en fleurs remplissent les bords de chemin,...





Au premier tournant, nous longeons un champ que j'avais souvent vu être inondé. J'ai l'intuition de pouvoir y trouver des orchidées des milieux humides et ne tarde pas à repérer les inflorescences dressées et vives des [\*Anacamptis laxiflora\*](#).





Une pause macro-photo s'impose pour admirer leur beauté : )



C'est chaussures de randonnée et pantalon trempé que je reprends le chemin. Le nom de la route ne laisse pas de doute,



nous sommes bien dans le pays des orchidées



Les chemins agricoles s'élargissent et commencent à monter sur le haut des collines





Nous nous élevons au-dessus des prairies et des troupeaux.  
Paysage calme du printemps.



Nous nous baladons longuement sur la crête de la colline,



d'abord dans les bois, avant d'aboutir sur une magnifique vue Pyrénées. En cette mi-Mai, la neige a fortement régressé sur les sommets et ne laisse plus qu'une toute petite bande blanche. Bientôt les Pyrénées disparaîtront dans l'été avant de venir mi-automne...



Une dizaine de minutes de randonnée supplémentaires nous amène sur un des « hotspot » de Simorre : ses pentes sèches orientées vers l'ouest (et non urbanisées). Ici, les prairies sèches hébergent des collines [d'orchis pourpre](#), [orchis sillonné](#), [orchis homme pendu](#), que j'avais repéré plus tôt dans l'année. Aujourd'hui, l'heure est aux graminées et fleurs d'églantiers.



Descendre les pentes et « traîner » à droite à gauche m'amène à découvrir un immense spot d'[Orchis militaire](#). Et en ces lieux, je rencontre avec amusement un autre orchidophile amateur, venu également faire une chasse matinale aux plantes et aux photos.





L'occasion est trop rare pour ne pas se rouler dans l'herbe et attraper un maximum de photographies de ces rares orchidées. Vous trouverez la « collection » dans le billet [« 50 nuances d'Orchis du Gers 2024 »](#).

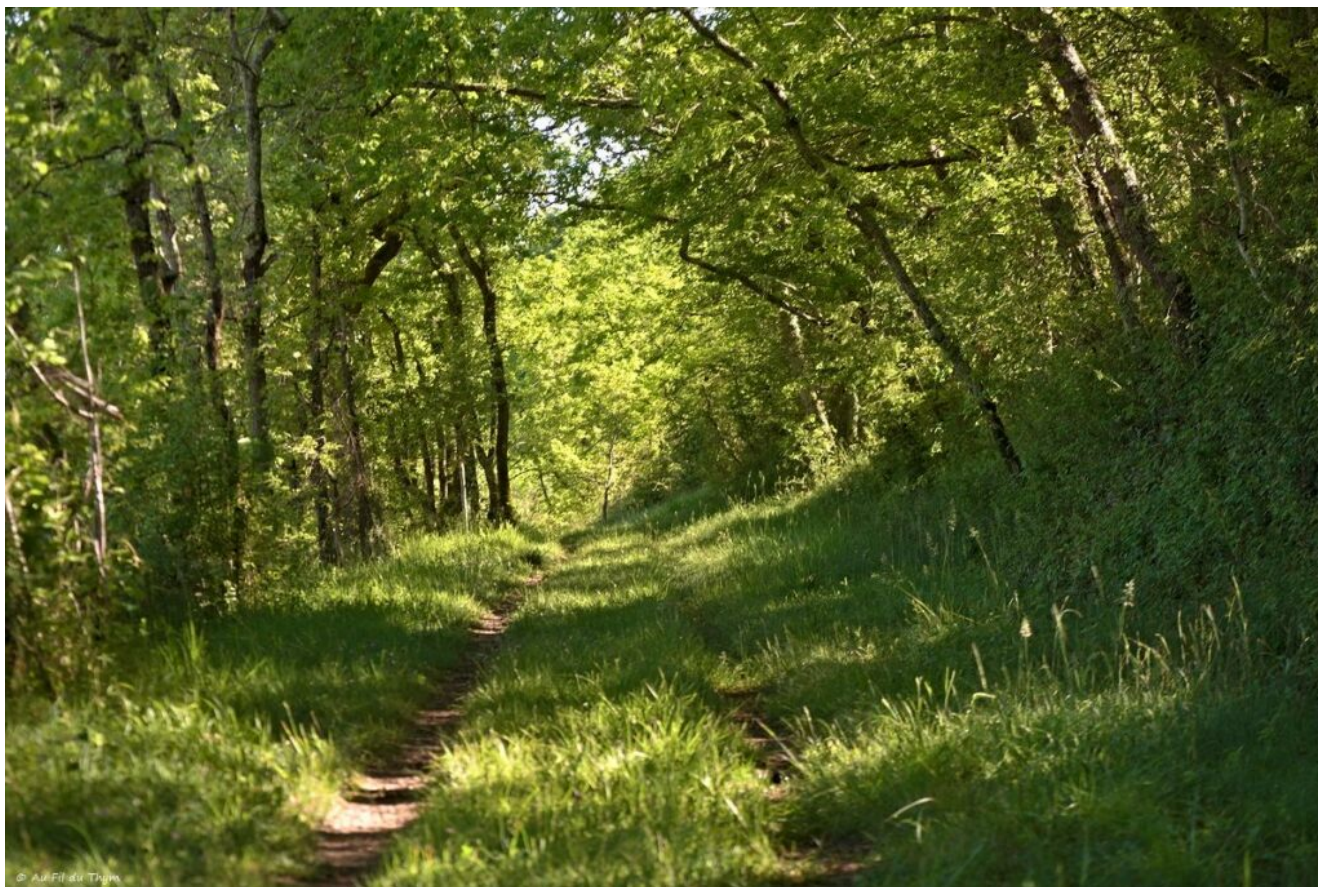






Après la pause orchis militaire, je continue la randonnée et descend dans la vallée. Le chemin des orchidées complet, fait

pour les vélo, devrait nous amener bien plus loin dans la campagne. A pied, je choisi (encore) d'écourter la boucle pour longer les pentes sèches. Les premiers pas se font en forêt



Mais pour qui sait partir à l'aventure sur les petits chemins des pentes, ces forêts hébergent des petits lieux dégagés et secs où l'on peut observer à foison anacamptis pyramidaux, orchis mouche (à gauche) et un étonnant hybride purpera x insectifera (à droite)..









Les petits chemins m'amènent sur une prairie sèche et très ensoleillée.



Là je découvre de nombreux sérapia langue (en dessous), habituels des lieux, ainsi que des [orchis deux feuilles](#) et [orchis de fuchs](#) en début de floraison. Ces deux là sont plus habituels des sous bois clairs.





© Au Fil du Thym







Reprendre la route sur les chemins secs et ensoleillés..





Avant de rejoindre des petits chemins de forêt



Là je tombe nez à nez avec une famille [d'orchis mâle](#), aisément repérable par leur couleur vive et la forme de la fleur (qui



possède l'arrière un éperon dressé, associé forcément aux Messieurs... : ) )





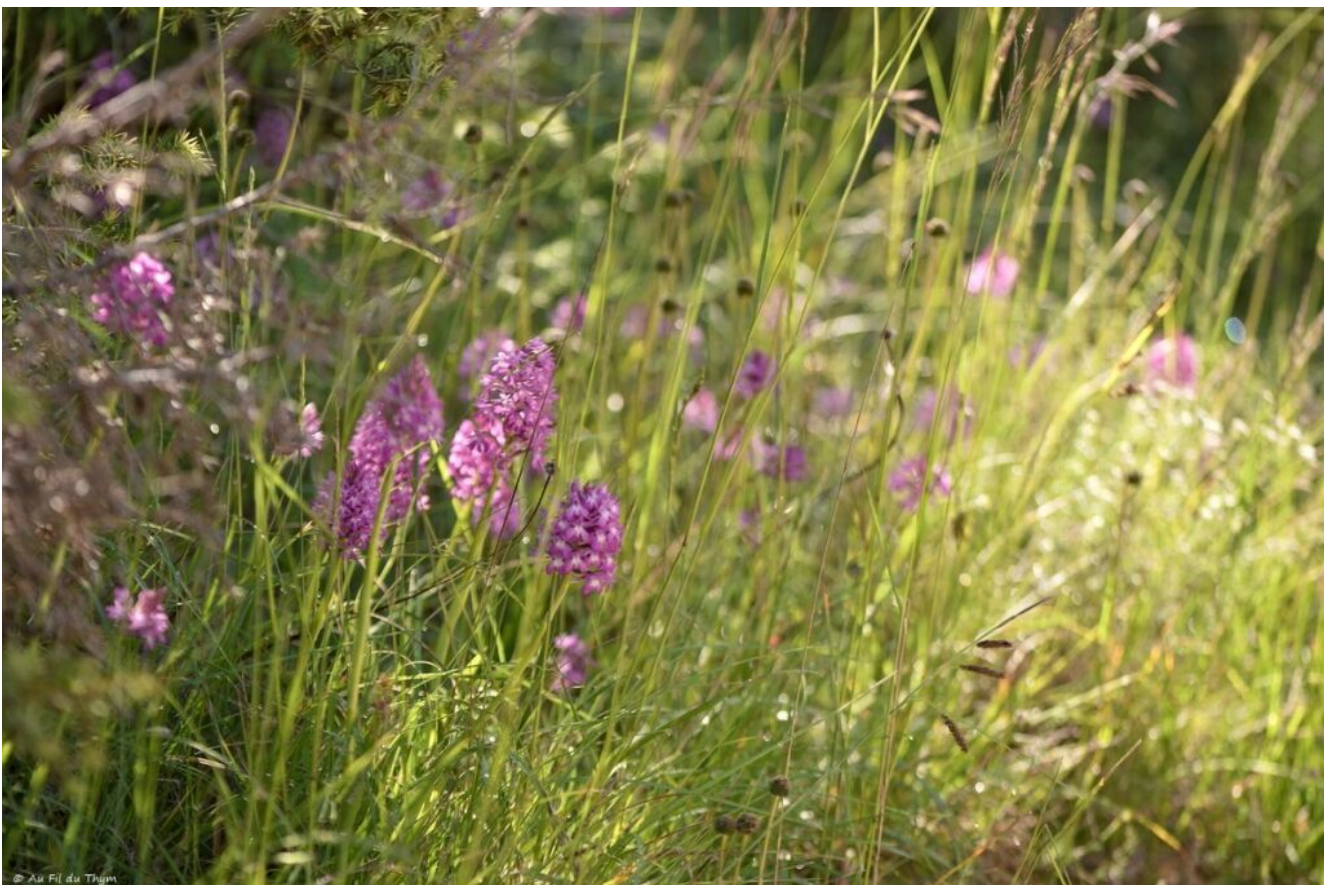


Continuer dans les bois clairs, dont la fraîcheur est appréciable en cette fin de matinée





Au bord de chemin un peu plus ensoleillé nous offre la vue d'un troupeau de (connus) *Anacamptis Pyramidaux*.



Nous remontons sur la colline pour commencer de fermer la



boucle. Avec le retour sur les hauteurs nous retrouvons les paysages champêtres du Gers et leurs paysages portant loin. Je sais ici que les « hotspot » des orchidées sont terminés. C'est le moment de juste profiter du plaisir d'une randonnée printanière ensoleillée



Nous randonnons longuement sur les chemins agricoles, passons un morceau de route où la vue vers Simorre se dégage. Son église fortifiée, si reconnaissable, se dégage bien dans le paysage.





Et nous terminons la randonnée sur des chemins agricoles en bord de rû, où, à défaut d'orchidée, nous profitons de toutes les plantes des milieux humides et du ballet des graminées.





Nous voici revenus à Simorre, sur le parking de départ. Nous avons passé plus de 3 heures ensemble, vu des paysages et plus d'une dizaine de variétés d'orchidées sauvages. En espérant que cette randonnée sur le chemin des orchidées vous a plu, je vous souhaite une belle journée !

---

### **Plus d'informations :**

- [Trace GPS et description de la randonnée sur VisoRando](#)
  - A pied, je raccourcis la boucle proposée à la descente de la première colline (après le point 2), pour prendre sur la droite et rejoindre directement le point 6 de la trace GPS. Cela forme une boucle d'environ 9km au lieu des 15km initiaux.
- 

## **Biscuits flocons d'avoine (comme des Hobnobs)**

Bonjour à tous et toutes,

Peut-être comme vous, je (et ma famille) en profite(ons) joyeusement des jours fériés de Mai pour passer du temps à l'extérieur. Le programme s'oriente souvent autour des travaux dans le jardin pour préparer le potager d'été ou retrouver les arbustes sous les masses d'herbes qui ont poussé en Avril. Et de mon côté, les matins des jours fériés sont fréquemment l'occasion d'une randonnée dans la région pour chasser les orchidées sauvages pendant que les autres font la grasse matinée. Néanmoins, depuis l'année dernière, j'ai le plaisir d'avoir mon plus grand qui m'accompagne pour la découverte et

pour le sport.

Pour ces randonnées gersoises / haute-garonnaises, on est loin des randonnées exigeantes des Pyrénées. Mais il n'empêche qu'avoir un en-cas au cas où est toujours une sécurité. Si les fruits secs sont le plan « flemme », j'apprécie aussi de cuisiner des biscuits à emporter. Ce ne sont pas des biscuits dégoulinants de chocolat (qui auront vite fait de repeindre le sac à dos) et plutôt des biscuits secs, qu'on dirait « sains », qui sauront apporter un peu d'énergie et de plaisir. Les biscuits que je vous propose sont dans cette lignée. Ils sont inspirés de la recette de *Hobnobs* du livre « *Scandaleusement Décadent* » de Bernard Laurance (livre que je vous conseille au passage). Dès le premier feuilletage du livre, j'avais vite repéré ces biscuits avec le tag [« flocon d'avoine »](#) et leur côté sec était parfait pour le transport. Une petite simplification de recette s'imposait pour correspondre aux ingrédients de mon placard.

Bien que préparés en anticipation de randonnées, ils ont vite été repérés par mes plus-si-petits gourmands qui leur ont (quasi) fait un sort au goûter du jour. C'est croustillant, c'est sucré mais pas trop, cela a le délicieux goût de l'avoine, et cela s'empote vite entre deux parties de foot dans le jardin... *What else ?* ... Ah si « *L'else* » a juste été que j'ai été bonne pour la deuxième fournée, que j'ai vite planqué en haut du placard. ^^

Bref, ayant refait une fournée il y a peu, je voulais partager cette recette de « Hobnobs » ou biscuits flocons d'avoine. J'espère que cela vous inspirera. Bonne journée !





- Biscuits flocons d'avoine -  
Hobnobs





# Recette : Biscuits flocons d'avoine (comme des Hobnobs)

Saison de la recette : toute l'année

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

## Ingrédients

- 120 g de flocons d'avoine
- 100 g de farine de blé
- 80 g de sucre vergeoise (cf. 2)
- 1 cuillère à café de levure chimique ou de bicarbonate alimentaire
- 120 g de beurre doux
- 1 pincée de sel

## Réalisation

- Mettez 2-3 cuillérées à soupe de flocon d'avoine de côté et mixez grossièrement les autres.
- Dans un saladier, disposez les flocons (entiers et mixés), la farine, le sucre, la levure, le sel. Mélangez un coup.
- Ajoutez le beurre en petits morceaux puis mélangez le tout jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Au besoin, ajoutez 1 cuillère d'eau.
- Sur un plan de travail légèrement fariné, étalez votre pâte sur une épaisseur d'environ 0.5 cm (selon votre préférence en épaisseur de biscuits), puis découpez les biscuits à l'emporte-pièce ou avec un couteau.

- Disposez les biscuits sur une plaque à four recouverte de papier cuisson.
- Enfournez pour 20 minutes à 180°C (cf. 1).

Attendez qu'ils refroidissent avant de servir ou de stocker dans une boîte.

## Astuces

- (1.) Ajustez la durée de cuisson à la taille et l'épaisseur de vos biscuits (et la tolérance de votre four). Ils doivent être bien dorés, mais non brûlés.
- (2.) Remplacez par du sucre blanc ou de la cassonade si vous n'avez pas de vergeoise
- *Conservation* : Plusieurs mois



Biscuits flocons avoine – Hobnobs

---



# Découvrez aussi

D'autres idées de gourmandises pour les goûters de mai :

- [Biscuits à la purée d'amande](#)
- [Moelleux rhubarbe et amandes](#) (photo)
- [Semoule au lait facile](#)



© Au Fil du Thym

# Balade Botanique : Squatteuses des potagers (mai 2025)

Bonjour à toutes et tous,

Cela fait un moment que nous ne sommes pas partis en balade botanique. Alors que diriez vous de chausser baskets ou chaussures de marche et partir à la découverte des plantes de la saison ?

La fin Avril/ début Mai et ses ponts représente pour moi la période des grands travaux pour préparer le potager d'été. Un dernier défrichage s'impose avant d'installer nos chers légumes du soleil et les espoirs qu'ils portent. Cette session défrichage me permet au fil des ans de constater la diversité des plantes **squatteuses des potagers**. Loin d'être des mauvaises herbes, elles sont des illustrations de la biodiversité. De plus chaque potager à ses propres squatteuses, en fonction de la flore de la région et de la richesse du potager.

Alors, en cette début mai, j'aimerais vous emmener à la rencontre de ces squatteuses des potagers.





Pendant ce temps là, les prairies sont très fleuries..

---

Commençons au ras du sol ou nous pouvons trouver les touffes rondes **de rubéole des champs**. Cette petite plante rampante se repère grâce à ses fleurs violettes en forme de croix



Si nous restons dans les petites fleurs colorées, si jamais nous l'avons laissé poussé, le **géranium à feuilles découpées** peut se découvrir avec ses jolies fleurs roses vives. Ce géranium se reconnaît bien avec la finesse de découpe de ses feuilles, loin des feuilles pleines des géraniums horticoles..





A proximité, les petites fleurs bleues du **myosotis des champs** apportent des touches de gaieté. Saviez vous qu'il existe une bonne dizaine d'espèces de myosotis, hérissées ou non, avec des fleurs de petites tailles ou grandes, ..



Si nous regardons en hauteur, nous pouvons parfois voir les plants de **lampsane commune** **attaquer leur ascension** vers le ciel. Cette discrète plante auront tôt fait d'atteindre son mètre de hauteur puis de former de jolies petites fleurs jaune en capitule, type des Asteraceae (comme les pissenlits)





Peut être avez vous remarqué les petites touches de blanc à coté de la lampsane ? Il s'agit de la **céraiste commune**, petite plante rameuse formant des toutes petites fleurs en étoile.



Dans les fleurs à couleur douce, impossible de passer à côté de la **doucette du potager a.k.a notre mâche sauvage**. On peut découvrir les jolies inflorescences bleues clair. Si vous la laissez monter en graine, soyez sur que vous aurez des plants de mâche « gratuits » dans votre potager l'année prochaine.





Quand on regarde nos « squatteuses de potager », sans doute n'avons nous pas idée qu'elles peuvent héberger en même temps plusieurs espèces d'un même genre. C'est le cas avec le genre des véroniques, petites fleurs bleues discrètes. Dans un même carré potager, j'ai eu la surprise d'en découvrir 4 espèces, donc 3 que je peux vous montrer en photo.

Commençons par la [véronique des champs](#), reconnaissable avec ses courtes tiges dressées, des feuilles dentées, et des toutes petites et discrètes fleurs bleues.



Plus visible la [véronique de Perse](#) se découvre assez bien avec ses « grandes » (pour le genre) fleurs bleues et son port rampant.





Et enfin, identifiable avec ses feuilles ovales luisantes, ses tiges dressées, ses fleurs blanches légèrement veinées de violet, nous voici avec la [véronique à feuilles de serpolet](#).



Il n'y a pas que les fleurs qui présentent différentes espèces dans un même coin de potager. Les graminées en font de même, et nous pouvons le voir avec le pâturin. Dans un carré vide, le **pâturin annuel** que nous croisons vite en bord de route forme déjà des touffes denses





A côté, plus facilement dans les allées, nous pouvons découvrir les inflorescences du **pâturin commun (*Poa trivialis* L.)** atteignant aisément leur 50 cm e hauteur. Bientôt elles ouvriront leur panicule, montrant clairement leur appartenance au genre Poa.



Et juste pour le plaisir des yeux, je terminerais par les jolies **renoucles âcre** ou **bouton d'or**, qui s'installent dans les allées et fleurissent parfois nos potager. Leur couleur d'or est un ravissement à la nuit tombée.





En espérant que cette balade botanique à la découverte des squatteuses des potagers vous a plu, je vous souhaite une belle journée !

---

**Petits flans d'asperges**

# vertes

Bonjour à toutes et tous,

Avant le premier week-end prolongé, j'avais envie de partager avec vous une recette de saison qui pourrait régaler vous et vos convives.

Après les avoirs longuement attendus, et sans doute plus cette année que les précédentes, les légumes de printemps débarquent enfin sur les étals. Le bal est ouvert par les [bottes d'asperges](#) que l'on voit pointes dressées et bien alignées. L'**asperge** est un légume clivant – je trouve -, entre fervents amateurs et fervents détracteurs. Alors trouver une recette qui convienne à tous lorsque l'on veut cuisiner de saison peut être un vrai casse-tête. Il y a peu, en traînant sur le net en quête d'une telle recette, je suis tombée sur le concept de *petits flans aux asperges* ([source ici](#)). Les asperges mixées pour éviter les fils comme l'appareil crémeux avait de quoi plaire aux détracteurs, et la richesse en légume de quoi plaire aux amateurs.

J'ai donc tenté et adapté cette recette pour un repas entre amis, savait-on jamais. Si de mon côté j'ai largement apprécié de fait qu'on puisse la préparer à l'avance, une fois à table, les flans ont reçu pas mal de suffrages. Les amateurs ont adoré chaud, car on relève la saveur de l'asperge, les détracteurs ont préféré froid pour mettre le fromage en avant. Et la petite taille de cette entrée apportait la quantité nécessaire pour se faire plaisir, sans plus. Recette précautionneusement mise de côté.

Avant le long pont qui s'annonce, il me semblait bien de vous proposer cette recette de flan asperges vertes. Peut être vous inspirera-t-elle pour ce week-end ... ou plus. Bonne journée !



- (Petits) Flans -  
d'asperges vertes



(c) Au Fil du Thym

Petits flans asperges vertes

---

# Recette : Petits flans d'asperges vertes

Saison de la recette: Mi Avril – Mi Juin

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

## Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes (selon plat/entrée) :

- 1 botte d'asperges vertes
- 1 échalote
- 3 œufs
- 120 ml de crème
- 30 g de maïzena (cf. 1)
- 30-40 g de tomme de chèvre « râpable » (cf. 2)
- Une dizaine de feuilles d'estragon
- sel, poivre

## # Réalisation

- Lavez les asperges. Retirez le pied dur puis épluchez-les à l'économe. Coupez-les en trois tronçons. Épluchez l'échalote. Lavez et hachez l'estragon puis réservez-le à part.
- Faites cuire les asperges et échalotes dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ une dizaine de minutes).
- A l'issue de ce temps, égouttez soigneusement. Réservez quelques têtes d'asperges en décoration (une par ramequin). Placez les asperges et échalotes dans un



blender et mixez le tout.

- Ajoutez les œufs, la crème, la maïzena et la tome râpée et mixez longuement afin d'homogénéiser le mélange et commencer à faire mousser la préparation.
- Salez, poivrez à convenance.
- Versez la préparation dans des ramequins préalablement huilés. Parsemez d'estragon. Enfournez à 180°C pour 25-20 minutes.
- Attention : Au bout des 10 minutes, ajoutez la tête d'asperge décorative sur vos ramequins.

Servez le flan asperges tièdes ou frais.

## Astuces

- *Variantes* : La recette est aussi réalisable avec des asperges blanches, violettes ou un mélange
- (1) La maïzena est remplaçable par de la farine ou farine de pois chiches. (2) Vous pouvez aussi remplacer la tomme par du parmesan.
- À l'avance / Conservation : Vous pouvez préparer ces petits flans asperges 24 h à l'avance et les conserver 1 à 2 jours au réfrigérateur après préparation.



(C) Au Fil du Thym

Petits flans asperges vertes

---

# Sirop de fleurs d'acacia et raisin

Bonjour à toutes et tous,

Quand la mi-printemps arrive, j'adore préparer des **vins ou apéritifs aux fleurs**. Comme peu de personnes les connaissent, ces boissons apportent toujours une touche d'originalité et de découverte dans les apéritifs / repas familiaux. Certains comme [le vin de fleurs de sureau](#) rencontrent toujours beaucoup de succès. Le seul petit défaut de ces boissons alcoolisées est qu'on interdit aux petits



gourmands ou aux « sans alcool » d'y goûter, ce qui parfois crée un peu de frustration. Alors, j'ai en tête depuis un petit moment de trouver des alternatives accessibles à tous.

L'année dernière, dans un de mes livres de cuisine sauvage (« *Le petit traité Rustica des plantes sauvages comestibles* ») j'ai déniché le sirop que je vous présente ce jour. La recette initiale est un kir aux [fleurs d'acacia](#), qui comporte une base de sirop raisin et acacia sans aucun alcool. Ayant pléthore [d'acacia](#) dans le jardin, il était facile de tenter et le faire déguster. Le résultat a été à la hauteur de l'envie et du palais de mes plus si petits gourmands. Parfumé, floral, sucré, c'est très très sympa, pur ou légèrement dilué.

Alors que la floraison des acacias démarre dans le Sud Ouest, je voulais partager l'idée avec vous. Peut-être cela vous inspirera pour un sirop sans alcool ou le fameux kir. Bonne journée !

- Sirop cru -  
raisin et acacia



(c) Au Fil du Thym

Sirop acacia raisin



---

# Tutoriel : Sirop acacia et raisin

Saison : Mi-Avril – Début Juin selon les régions

## Ingrédients

Pour 4 à 6 verres :

- 1 litre de jus de raisin
- 20 grappes de fleurs d'acacia
- 2 cuillérées à soupe de miel d'acacia (cf. 1)

## Réalisation

- Cueillez, rincez et épongez les fleurs d'acacia. Hachez grossièrement.
- Placez le jus de raisin et les fleurs d'acacia hachées dans un saladier. Couvrez d'un linge et laissez infuser 1h30 à 2 heures
- Filtrez le jus, placez-le dans une carafe, ajoutez le miel, mélangez et réservez au frais jusqu'au service.
- Servez frais et diluez à convenance.

## Astuces :

- (1) Ajustez le dosage de miel à votre convenance. Certains jus de raisin peuvent être très sucrés, d'autre non.
- *Conservation* : 48h maximum après filtrage. Pour une conservation plus longue durée, je vous conseille de consulter directement des recettes de sirop de fleurs d'acacia.



Sirop acacia raisin cru

---

## La Rhune par les chemins bucoliques (Pyrénées Atlantiques)

Bonjour à toutes et tous,

Le hasard des petits bonheurs de la vie a offert une accalmie dans les problèmes médicaux de la famille alors qu'arrivaient les vacances de printemps pour la zone Toulousaine. Ni une, ni deux, nous avons en chœur décidé de partir quelques jours en vacances profiter de ce rare moment de « soleil ». Les envies communes ont porté vers les Pyrénées Atlantiques, qui

semblaient être un bon compromis entre proximité de l'océan, proximité de la montagne et (presque) proximité de la maison.

Ma première occupation des vacances à été de repérer les différents chemins de randos du coin réalisables le matin (pendant que les autres pioncent..). Le « sommet » le plus haut de la région, *la Rhune* est vite ressortit comme le spot à arpenter entre sa hauteur et sa vue sur l'océan. Grâce aux applis de randonneurs amateurs, j'ai déniché un chemin de randonnée « bucolique » (i.e. différent de celui pour touristes) ([source ici](#)) et m'y suis lancé au premier matin. 4h de marche, 600m de dénivelé et des paysages à couper le souffle, garnis de végétation printanière et de *pottoks* sauvages.

Ce matin, j'aimerais partager avec vous les photos prises lors de cette randonnée vers la Rhune, ce qui vous permettra d'en profiter sans effort. J'espère que cela vous plaira ☐

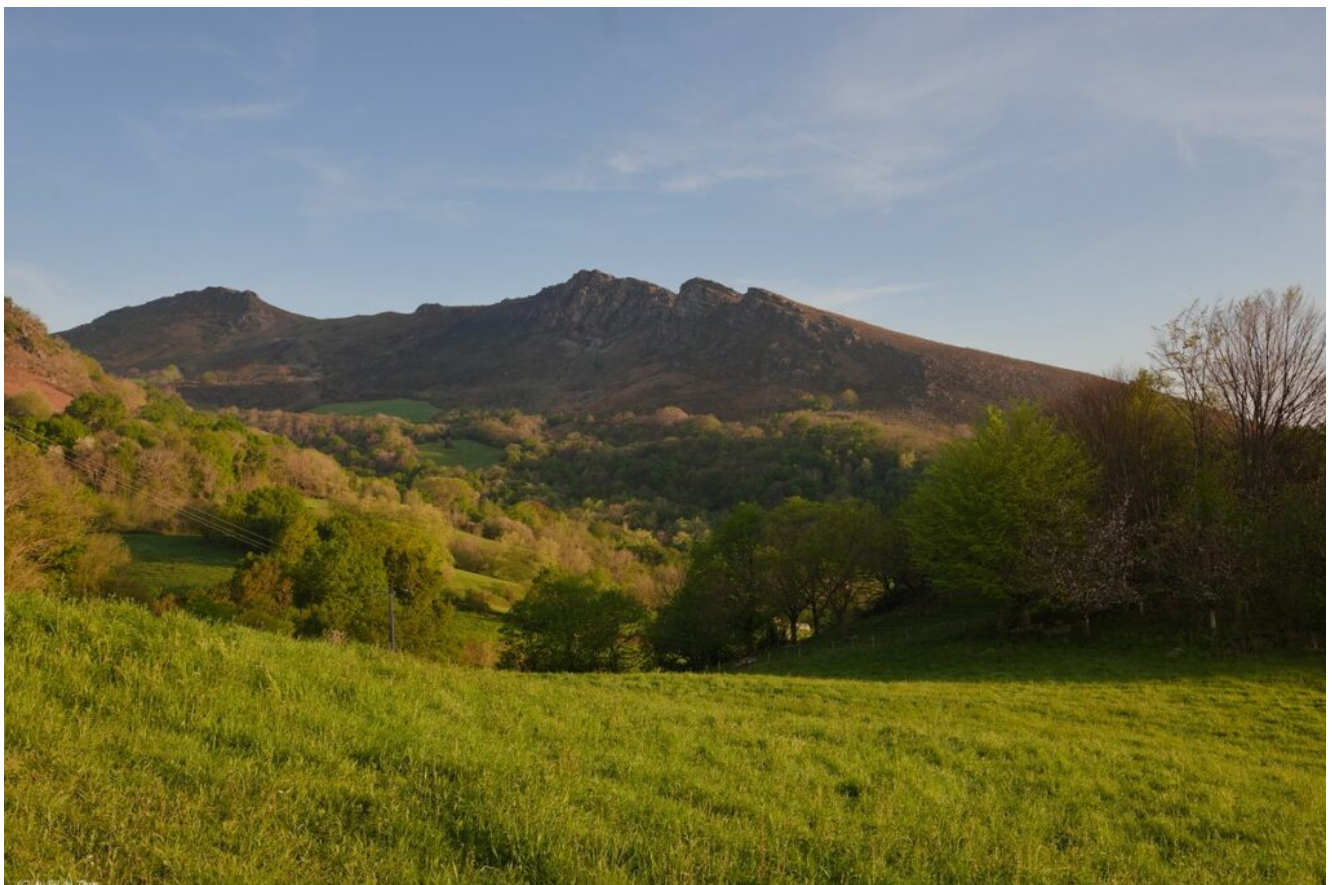
---

Démarrons au petit matin (8h) un des rares jours de soleil de cette mi Avril. Le chemin part des hauteurs de Sare, petite ville des Pyrénées Atlantiques. A ces heures matinale, la vallée de Sare est noyée sous la brume...





L'objectif de la randonnée se voit au loin, là base, le sommet à gauche. *La Rhune*.



Un large chemin carrossable accompagne la longue montée qui

s'annonce. Je m'étonne de la couleur rouge de la terre si différente de celle de la couleur toulousaine. Sur les bords de chemins, les ajonc en fleur accompagnent nos effortss



Alors que nous montons, que les températures commencent à monter, la brume de la vallée évolue et prends des teintes lumineuses..





Lorsque nous tournons le regard vers le haut, ce sont des sommets et pans de montagne qui se révèlent. Par touches, on reconnaît le vert printanier des arbres. Par d'autres, les pans ocre révèlent la présence d'une végétation encore basse..





Continuer sur le chemin atteindre un faux plat. La couleur orcre prends son sens entre la couleur de la terre et celle des fougères de l'an passé.



Alors que le plein soleil est sur nous, il est amusant de voir encore les brumes dans la vallée..



Je continue le chemin et une odeur de brûlé attire mon attention. Les ajoncs sont noircis et grillés. La terre est noire de suie. On comprend vite qu'il y a eu un incendie ici il y a quelques années. Et pourtant, au ras du sol, herbes, grémils et petits ajoncs sont en train de tout coloniser.





Atteindre un premier faux plat sur les cols des monts les plus bas.



Ici, un peu à distance, je découvre des [pottoks, poneys](#)



[sauvages typiques du pays basque](#). Même si se sont des poneys, cela fait sont 1M50 de hauteur et plusieurs centaines de kilos, donc je préfère ne pas trop m'en approcher. ; )



Alors que nous avançons dans le col, le sommet de la Rhune s'aperçoit. Et oui, il va falloir grimper tout la haut.



En étant franche, je range l'appareil photo pour cette copieuse et exigeante montée. Je pourrais vous parler des petits chemins dans les pierres, des petites luzules fleuries qui accompagnent les prairies, des « marches » qui vous cassent le souffle et des pierres où il faut bien se stabiliser ... mais je préfère vous laisser admirer le paysage une fois arrivé. ☐





Encore plusieurs centaines de mètres sur un faux plat et nous sommes récompensés de l'effort par une impressionnante vue sur l'océan et le golfe de Gascogne.



Plus loin se trouvent différents édifices dont l'arrivée du petit train de la Rhune. Je préfère ne pas trop m'en approcher, randonnant avec la chienne.



De ces pentes, plutôt profiter du paysage ☐

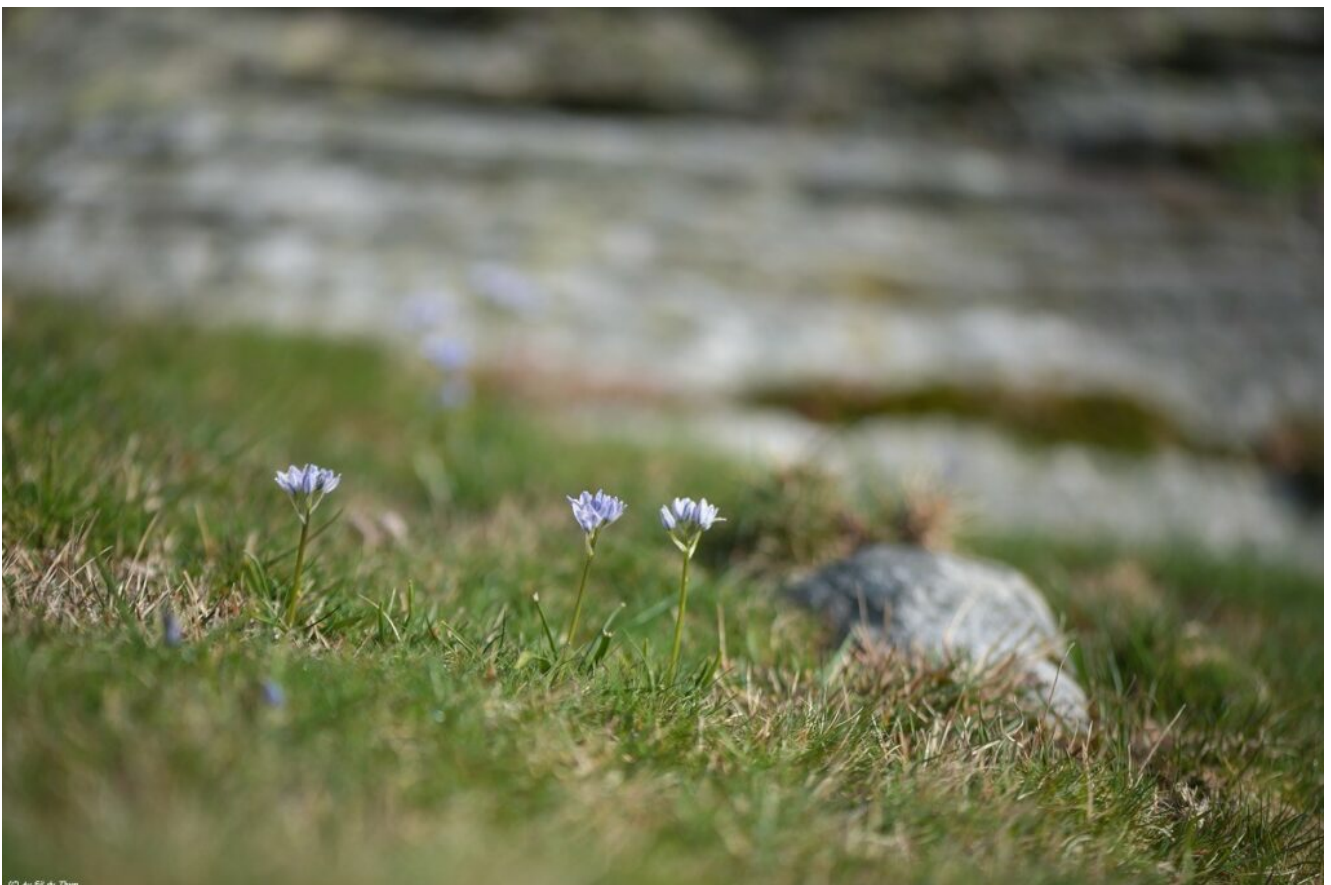




Et tourner sur le sommet pour repérer la flore locale. Je repère vite d'amusantes plantes en forme de jonquille, que j'identifierais plus tard comme étant des trompettes de Méduse. Famille des narcisses, et forme de fleur en trompette.



A côté des petites scilles bleutées, que l'on trouve parfois en bande.



Ce n'est pas tout mais l'heure tourne, mes gourmands réveillés



attendent dorénavant que je rentre. Je fais demi-tour avec la chienne pour retrouver le « mur » de tout à l'heure.



Le chemin nous ramène au col et nous propose une descente alternative côté sud, probablement avec vue Espagne.





Avant d'attaquer la descente, une dernière photo de ces magnifiques pottoks



Et nous voici parti pour un petit chemin pierreux qui longe la



montagne.



Alors que la végétation est essentiellement celle des fougères et des ajoncs (jaunes), parfois, de jolies touffes bleu de grémil rampant égayent les lieux d'un beau bleu..



Nous redescendons longuement avec une vue sur la vallée à couper le souffle. Le contraste entre les prairies bien vertes et de panc de montagne rougi par la terre et le soleil est saisissant. En ce moment, il me faut avouer me sentir privilégiée d'être présente en ce lieux





Terminer la descente sur ce même chemin alors que le ciel se couvre. Il semblerait que les orages annoncés pour l'après midi se confirme..



Je retrouve la voiture après encore une bonne vingtaine de minutes. Il est midi, nous avons fait 4h de randonnée et nous en avons pris plein (dans les jambes) et dans les mirettes du tout long. : ) Il est temps de rentrer.

En espérant que cette randonnée vous aura plu, je vous souhaite un bon lundi !

---

## Informations

Si vous souhaitez réaliser cette randonnée

- [Description et race de la randonnée sur visorando](#)
  - Assurez vous que le ciel soit dégagé (pour profiter de la vie) et que le temps reste correct tout du long. Il n'y a guère de lieux pour s'abriter en cas de pluie/orage (en particulier au sommet de la Rhune) et les chemins peuvent devenir glissants avec la pluie.
  - Pour randonner en sécurité : eau, encas et chaussures de randonnée requises, et bâton vraiment utiles pour les parties dans les pierres. Evitez cette randonnée si vous n'êtes pas entraîné, elle est quand même copieuse en dénivelé.
- 

# Crème caramel inratable

Bonjour à tous et toutes,

Il y a des recettes basiques et classiques qu'il est toujours bien de connaître. Celle du jour n'échappe pas à la règle en étant la recette à sortir quand un repas de famille / entre



amis se prépare et que l'on n'a aucune idée pour le dessert. Des œufs, du lait, du caramel (enfin du sucre ; ) ) vous avez tout. Vous aurez bien sûr reconnu la crème caramel.

Pour l'anecdote, dans mes tous débuts en cuisine, j'avais vite tenté la crème caramel et rencontré des gros problèmes de tenue. La jolie crème que l'on retourne comme un flamby et qui tient toute seule dans l'assiette, pas moyen à moins d'un mettre la douzaine d'œufs. Et oui, avoir un blog de cuisine ne préserve pas de quelques « bêtes noires de recettes » ; ) Bref, j'ai appris la variante que je vous propose aujourd'hui d'un vrai chef, qui élimine le problème de la tenue en préparant la crème directement dans des verrines. Cela devient ultra-facile à préparer et carrément inratable. Pour mes gourmands, j'ai même tenté quelques variantes au caramel beurre salé, parfumé au rhum, ou au citron, afin de changer.

J'avais donc envie de partager la recette de cette crème caramel inratable avec vous. Le printemps est la saison des œufs, les vacances scolaires ont démarré tout porte à des recettes gourmandes pour nos têtes blondes ;). J'espère que cela vous inspirera. Bon week-end !







- CRÈMES CARAMEL -

# Recette : Crème caramel irratable

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 1 heure (au four)

## Ingrédients

Pour 6 personnes (6 ramequins) :

- 6 œufs
- 600 ml de lait entier (c.f. 1)
- 150 g de sucre
- 6 petites verrines

## Réalisation

- Pesez 120g de sucre puis faites le fondre dans une casserole jusqu'à former un caramel clair. Mélangez avec 4-5 cuillerées à soupe d'eau pour former une sauce un peu liquide. Versez le caramel au fond des verrines. Laissez refroidir.
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le restant du sucre puis incorporez le lait.
- Versez le mélange d'œufs et lait au fond des verrines.
- Pour la cuisson, deux possibilités :
  - Crèmes seules : Enfournez pour 1H à 100°C. À l'issue de la cuisson, la crème ne doit plus être liquide, mais tremblotante au centre.
  - Présence d'un autre plat dans le four : Enfournez au bain marie pour 1H à 180°C. À l'issue de la cuisson, la crème ne doit plus être liquide, mais



tremblotante au centre. (cf. 2)

- Réservez au frais pendant 4 heures minimum.

## Astuces

- (1) : Vous pouvez aussi utiliser 500 ml de lait demi-écrémé + 100 ml de crème. La présence de matière grasse permet une meilleure tenue de la crème.
- (2) : Le bain marie permet d'éviter que la crème dépasse les 100°C, qui sont la température de cuisson idéale.
- *Variante au caramel beurre salé* : Lorsque le caramel est formé (étape 1), ajoutez 15 g de beurre salé et mélangez bien jusqu'à homogénéiser.
- *Conservation* : Conservez jusqu'à 48H au réfrigérateur.
- *Rien ne se perd* : Si vous réalisez cette recette aux alentours de Pâques, n'hésitez pas à utiliser les coquilles d'œufs pour réaliser des décorations comme [cette boîte à œufs décorée](#) ou le [centre de table](#).



© Au Fil du Thym

Crème caramel irratable

---