

Yaourt glacé aux mûres et pistaches

Bonjour à toutes et tous,

Avec la vague de chaleur, je voulais vous proposer une recette bon-plan découverte il y a peu. Si vous ou vos proches apprécient les glaces, cela pourrait vous intéresser. ☐

Randonnée dans les vignes du Monbazillac (Dordogne)

Bonjour à toutes et tous,

Alors que la canicule sévit partout, nous obligeant à nous confiner à la mi journée, j'aimerais vous emmener en balade ou plus exactement en randonnée.

Terrine de poisson, citron et curcuma

Bonjour à toutes et tous,

C'est une de mes recettes classiques de l'été que j'aimerais partager avec vous. Elle a le mérite d'être préparable à l'avance et de se servir fraîche, ce qui est souvent un atout lors de ces mois chauds.

Mes gourmands (et en particulier mon mari) sont de grands amateurs des *terrines de poissons* et/ou fruits de mer en été. Le prix de ces préparations ainsi que leur liste d'ingrédients bizarres m'ont vite (i.e. il y a déjà quelques années de là ;)) poussée à tenter les recettes maison. J'ai découvert ainsi que ces mets ne sont pas si complexes que cela et qu'il existe autant de variantes possibles que de cuisiniers ou d'envies de complexité. On peut passer de la terrine « simple et savoureuse » préparée en 20 minutes avec du poisson peu onéreux à celle « festive et raffinée » avec différentes couches de poissons fins et des « inserts » en légumes ou en fruits de mer.

Celle que je vous propose aujourd'hui rentre dans la première catégorie et revient tous les ans sur la table. Il s'agit d'une terrine de poisson blanc (merlu, lieu noir ou lingue bleue selon l'arrivée du jour), parfumée au citron et au curcuma. Elle est vite préparée, dispose d'une jolie couleur grâce aux épices, d'un mélange de saveurs qui fonctionne très bien. Elle se prépare à l'avance et se sert fraîche pour l'été. Mes gourmands l'apprécient beaucoup, telle qu'elle, avec une mayonnaise ou une sauce au yaourt.

Je voulais donc partager avec vous cette recette de terrine de poisson, citron et curcuma, dans l'espoir qu'elle vous inspire. Vous pouvez bien évidemment l'enrichir à convenance. Bonne journée



- TERRINE DE POISSON -
CITRON ET CURCUMA

Terrine de poisson, citron curcuma



Une recette de terrine de poisson citron et curcuma facile à préparer et savoureuse. Une recette à servir fraîche en été, pour se régaler autrement.

Saison de la recette : toute l'année

Pour 4 (plat) à 6 (entrée) personnes

- 600 à 700 g de filet de poisson blanc ((cf 1))
- 3 œufs
- 250 g de crème fraîche légère
- 1 échalote
- 1 citron jaune
- 1 cuillère à soupe de curcuma moulu
- 1 cuillère à soupe de maïzena ((cf 2))
- 1 cuillère à café de sel fin
- poivre

1. Portez une casserole d'eau à ébullition puis faites y cuire le poisson. Égouttez soigneusement, émiettez pour retirer les arrêtes et réservez
2. Hachez les échalotes. Prélevez le jus du citron et la moitié des zestes.

3. Dans le bol de votre mixer, placez les œufs, la crème, la maïzena et la chair de poisson. Mixez soigneusement pour obtenir une pâte homogène.
4. Ajoutez le jus de citron, les zestes, le curcuma, sel, poivre et homogénéisez.
5. En toute fin, mélangez les échalotes hachées.
6. Versez la moitié de la préparation soit dans des moules à muffins. Préchauffez votre four à 180°C.

Pour la cuisson (cf 3):

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Soit vous enfournez tel que pour environ 25 minutes. Vérifiez la cuisson de la terrine en y enfonçant un couteau : la pâte doit ressortir sans trace de mousse.
3. Soit vous préparez un plat à gratin avec de l'eau et l'enfournez au préchauffage du four. Une fois monté en température, placez y les moules façon bain marie. Enfournez pour 1 heure..
4. Laissez refroidir quelques minutes et démoulez délicatement.
 - (1) Pour la variété de poisson, privilégiez du merlu, lieu noir ou de la julienne. Vous pouvez vous orienter sur les poissons les moins onéreux des étals.
 - (2) La maïzena permet d'améliorer la tenue de la terrine.
 - (3) Il y a deux possibilités de cuisson
 - tel quel: ce qui donne une terrine un peu plus sèche, mais garanti un démoulage aisé.
 - Au bain marie, qui donne une terrine plus moelleuse mais un peu plus délicate à démouler et manipuler. Si vous optez pour cette cuisson,

conservez bien vos terrines à plat

- *Variante* : Vous pouvez réaliser la terrine dans un moule à cake huilé, en augmentant le temps de cuisson à au moins 45 minutes.
- *Saucer* : Accompagnez soit d'une sauce au yaourt, aneth et citron, soit d'une mayonnaise

Plat principal

Française

terrines poisson citron



Terrine de poisson citron et curcuma – Zoom

Découvrez aussi

Pour accompagner la terrine lors des les repas d'été :

- [Focaccia aux tomates](#)
- [Riz aux herbes](#)

- [Salade d'aubergines grillées aux amandes](#)



Salade aubergines grillées aux amandes

Balade Botanique : Cachez ces poils (que l'on ne saurait voir) (Août 2024)

Bonjour à toutes et tous,

Alors que le mois d'août démarre, j'aimerais vous emmener dans une amusante balade botanique. Cela fait plusieurs mois que je la « mijote » et c'est avec un certain plaisir que je vous la

propose. ;)

Alors que nous sommes en août, mois de vacances et des séances de parade à la plage, il y a une chose qui est souvent honnie dans ces lieux : **le poil**. Il ne trouve grâce qu'à peu d'yeux et subi un jugement des plus défavorables. A contrario, dans le monde des plantes, en particulier en été, le **poil est presque omniprésent**. Nombreuses sont les plantes qui en sont couvertes et qui l'arborent joyeusement sous forme d'un liseré argenté brillant au soleil ou sous une apparence plus discrète

Je vous propose une balade botanique août dans ce monde des poils où plus exactement des **trichomes**. Si l'idée vous tente, venez. ☐



Avant toute chose, nommons bien les choses en parlant de **trichomes**, « poils ou excroissances de l'épiderme des parties aériennes d'une plante » ([source : wikipédia](#)). Ces trichomes ont une variété de formes et de textures, avec une variété de termes fleuris pour les décrire. On parle ainsi de **plante glabre**, sans pilosité, une plante **hirsute** grossièrement

poilue, une plante **pubescente** avec diverses formats de poils, **hispide** avec des poils hérissés,... Il existe deux types de poils, les **poils simples** et les **poils glandulaires**, c'est à dire stockant des substances à leur base. Ils remplissent différentes fonctions que nous allons voir dans cette balade botanique.

Commençons donc sur un bord de route, particulièrement en bord de fossé. Ici, avec la fraîcheur de juillet, l'ortie a largement envahi les bords. L'**ortie sauvage** est une plante recouverte de poils, ce qu'on aperçoit vite avec le liseré gris-argenté de la plante au soleil. Ces poils ont des propriétés défensives et urticant. L'objectif est de décourager tout animal petit (insecte), grand ou très grand (ruminant) de déguster la plante. Quiconque a touché la plante a fait expérience de ses poils...



Partons voir un autre type de poil défensif avec la **picride fausse vipérine** (grande plante des friches), aux feuilles et tiges rêches. Un zoom sur les parties aériennes et en particulier montre une grande densité de poils dressés. Ces poils crochus ont un objectif défensif:

- contre les petits insectes comme les pucerons qui s'empêtré dans ces poils
- contre les grosses bêtes qui trouvent la plante trop rêche pour être mangée



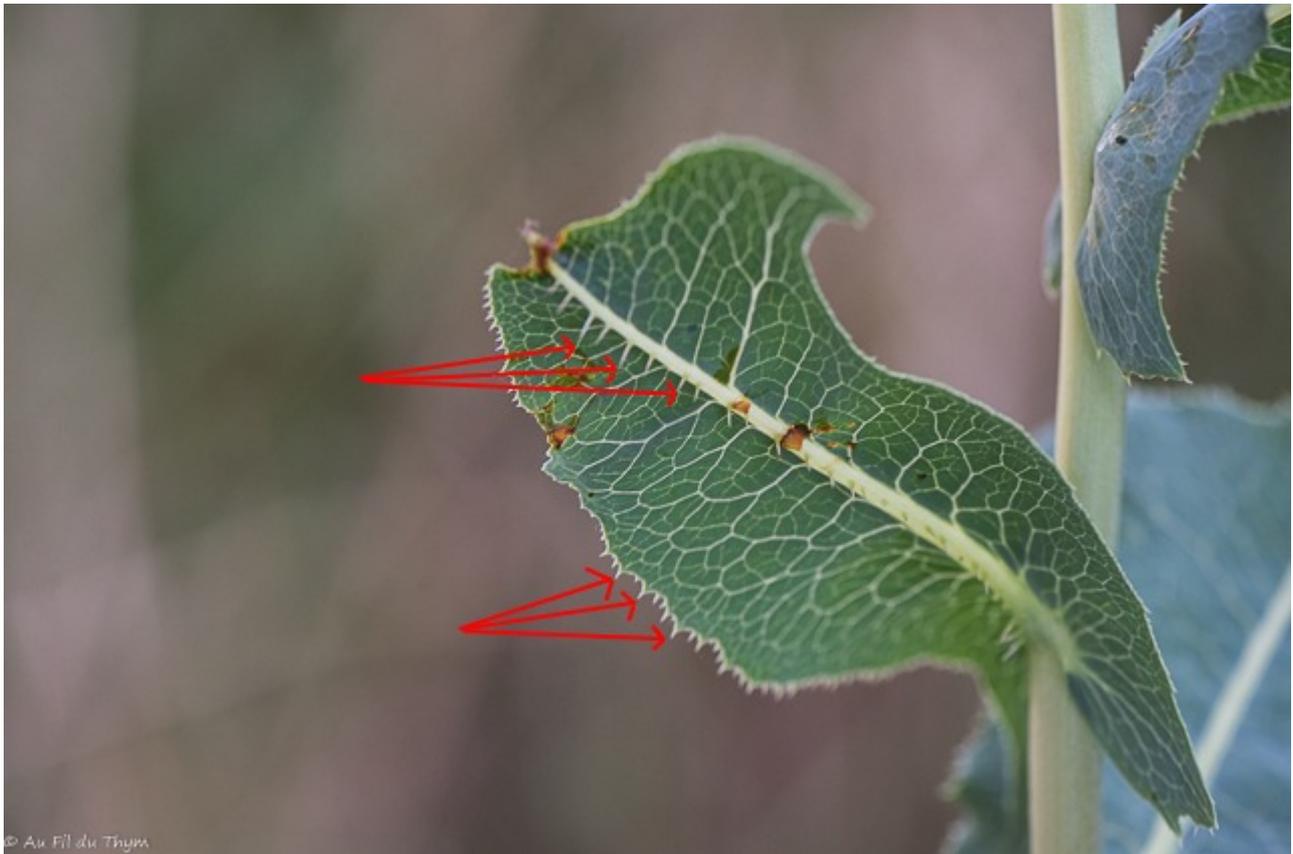
Le nom de *vipérine* de la plante du dessus est issue de la « vraie » **vipérine** qui est connue pour opter cette stratégie poilue pour se défendre des herbivores en été.



Changeons de type de poils pour retrouver une plante dite **hérissée** car couverte de longs poils : l'**épilobe hérissée**. Vous la trouvez préférentiellement en été au bord des fossés. Vous serez vite surpris par son aura argentée qui n'est autre que... l'apparence de ses poils. Cette plante comporte à la fois des poils simples et des poils *glanduleux*. Ces derniers élaborent à leur base diverses substances chimiques dont des flavonoïdes pour se défendre des insectes herbivores. [2]



La stratégie de défense par les poils c'est également diversifiée et endurcie à l'extrême. Chez la **laitue vireuse**, (grande plante de 2M à petites fleurs jaunes, que l'on peut trouver dans les friches ou bords de route) certains poils des bords des feuilles ou de la nervure centrale sont devenus des **pics durs** capables de griffer les herbivores et les randonneurs un peu trop curieux.



Nous avons vu les poils défensifs, voyons maintenant la famille des **poils odorants**. Comme expliqué en introduction, nous avons deux types de poils : les simples et les **glanduleux** hébergeant une capsule de stockage de substance. Dans nombre de plantes, c'est dans cette capsule que sont stockées les essences aromatiques. Comme par exemple pour la **menthe (à feuille ronde)** que l'on voit fleurir au bord des fossés. Les poils glanduleux hébergent les capsules d'huile essentielle.



C'est aussi valable pour la **mélisse** sauvage ou de jardin avec ses poils sur les feuilles et la tige. Et vous pouvez étendre à diverses aromatiques méditerranéennes comme le thym, la sarriette, etc.



Même cette stratégie se retrouve dans nos potager. Avez vous remarqué que si vous touchez vos pieds de [tomates](#), pour les attacher ou retirer les gourmands, vous vous retrouvez vite avec les mains (très) odorantes ? C'est lié à la libération de l'huile essentielle de la plante contenue dans la glande des poils glanduleux.



Je vous propose de terminer la balade en rencontrant quelques amusantes variations de poils. Nous avons vu les poils sur les tiges, les feuilles, les bractée, parfois il y en a aussi sur les **fruits** ! Le plus connu représentant est notre **pêche de verger**. L'intérêt de ces poils est de limiter l'évaporation de l'eau du fruit, et empêcher l'adhésion de l'eau de pluie qui peut conduire à la formation de moisissure.



© Au Fil du Thym

Et terminons l'exploration botanique avec une variété toute particulière de poils situé sur les bractées (écailles entourant les fleurs) des centaurées, **appelés cils**. Ces **cils** sont un signe distinctif des espèces dans cette large famille de plantes et peuvent être longs, courts, fins, colorés, noirs, hérissés,...



Nous voilà au bout de notre balade botanique août à la découverte des poils. En espérant que celle-ci vous a amusée, intéressée, appris des éléments, je vous souhaite un bon week-end !

Sources de l'article:

- [1] <https://www.zoom-nature.fr/picride-fausse-eperviere-ou-helminthie-en-ombelle-des-coeurs-et-des-vers/>
- [2]

<https://www.zoom-nature.fr/epilobe-herisse-le-grand-conquerant-des-fosses/>

- [3]<https://fr.wikipedia.org/wiki/Tomate>
- [4]source : salamandre

Menus de saison – Août

Un billet de recettes de saison pour agrémenter les menus août. Des recettes faciles, variées pour ne pas être à court d'idées.

Tomates confites maison (à conserver)

Bonjour à tous,

Note : Un(e) lecteur(ice) m'ayant gentiment indiqué que la recette s'était perdue lors du déménagement du blog l'année dernière, je me permet de la re-publier en version mise à jour. J'espère que vous en profiterez ☐

Ces derniers week-end, comme tous les ans, ma cuisine se transforme bien vite en « atelier conserves et confitures ». J'ai plaisir à mettre l'été en bocal et imaginer les futurs plats d'automne/hiver/Printemps que l'on relèvera ce des précieuses saveurs du potager ou du verger.

Dans mes classiques de saison se trouvent les [tomates](#)

confites. Ce sont des tomates séchées longtemps au four puis mises en conservation dans de l'huile. La préparation permet de disposer de petites « bombes de saveur tomate » qui relèvent extrêmement bien les plats, les salades ou les tartines.. J'en prépare deux versions selon la générosité du potager :

- soit version pétales de tomates confites avec des tomates roma
- soit version tomates cerises confites

Je peux vous assurer qu'une fois qu'on a mis le nez dans ces tomates confites, c'est addictif et on ne peut s'empêcher d'en faire l'été d'après... voire encourager ses pieds de tomate potager pour produire « encore plus » et permettre de faire ses conserves ☐

Je vous donc partage la méthode; si vous aussi cherchez à faire des conserves de tomates qui changent de la sauce. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !



- TOMATES CONFITES MAISON -
(A CONSERVER)

Tomates confites maison



Une recette de tomates confites maison, pour préparer des pétales de tomates confite ou des tomates cerises confites maison. Excellent et incontournable !

Saison de la recette : Juillet – Début Octobre

Pour 2 petits bocaux (de simples bocaux type confiture conviennent très bien) :

- 800 g de tomates roma ((ou 600g de tomates cerises))
- fleur de sel
- herbes aromatiques sèches (thym, basilic, etc)
- poivre
- huile d'olive

Préparation des tomates confites maison

1. Lavez vos tomates.
2. Pour les tomates cerises, coupez les en deux et disposez les sur une plaque à four côté bombé sur vers le bas. [soit coté ouvert vers le haut].
3. Pour les tomates roma, ouvrez en quatre, retirez le pédoncule et grattez les graines. Répartissez sur une plaque à four, côté bombé vers le bas.

4. Parsemez de sucre, sel, poivre.
5. Enfournez pour 2 à 3 heures à 100°C. Vos tomates vont progressivement sécher. .
6. Une fois séchées, récupérez les tomates et retirez le sel excédentaire.

Mise en bocal

1. Lavez vos pots en verre et le couvercle, puis versez de l'eau bouillante dedans (couvercle également). Laissez deux-trois minutes puis videz l'eau. N'essuyez pas l'intérieur du pot, l'eau bouillante l'ayant stérilisé.
2. Disposez les tomates séchées dans des bocaux préalablement ébouillantés, les herbes de votre choix, et recouvrez d'huile d'olive.
3. Fermez soigneusement le pot.

Astuces Conservation :

- Pour les bocaux, pas forcément besoin d'investir dans des pots d'une célèbre marque. N'hésitez pas à conserver des pots à confiture, à miel au cours de l'année, ils peuvent être ré-utilisés une fois bien nettoyés et ébouillantés.
- Ces tomates confites se conservent 1n au frais à l'abri de la lumière dans leur bocal d'huile (placards dans une cave ou garage pas les placards au sein d'une maison).
- Il n'y a pas besoin de stériliser les pots, l'huile agissant comme conservateur.
- Conservez le bocal de tomates u, réfrigérateur une fois ouvert. Elles se conservent 1 mois au frais après ouverture.

Astuces Utilisation :

- Égouttez bien ces tomates cerises confites avant utilisation dans un plat.

- Vous pourrez les utiliser en condiment dans des pâtes ou poêlées de légumes à tonalité provençale. Les tomates confites sont aussi idéales pour « pepser » un cake salé ou une salade.

Accompagnement, Légumes
Française
Tomates confites



Tomates confites maison

Découvrez aussi

Pour utiliser les tomates confites :

- [Salade de courgettes en tagliatelles](#)
- [Tarte rustique aux courgettes marinées](#)



Tarte rustique courgettes marinées

50 Nuances d'Orchis du Gers – Edition 2024

Bonjour à toutes et tous,

Chaque année, partir à la chasse aux orchidées sauvages pour les photographier façon « macrophotographie » est une de mes activités préférées. N'ayant que rarement le temps, chaque sortie dédiée a un goût d'exceptionnel et chaque orchis croisé est vu comme une chance.

Dans ce billet, je voudrais partager avec vous quelques unes des meilleures photos des orchis du Gers de la saison 2024.

Précédents :

- [Saison 2023](#)
-

Le soleil des Ophrys Jaunes

J'espérais les voir depuis des années, ce fut enfin le cas en 2024 avec une sortie dédiée vers l'ouest du Gers : Les Ophrys Jaunes ou *Ophrys lutea*. Rendez vous début avril, sur un coteau sec et exposé en compagnie de globulaires et d'immortelles..



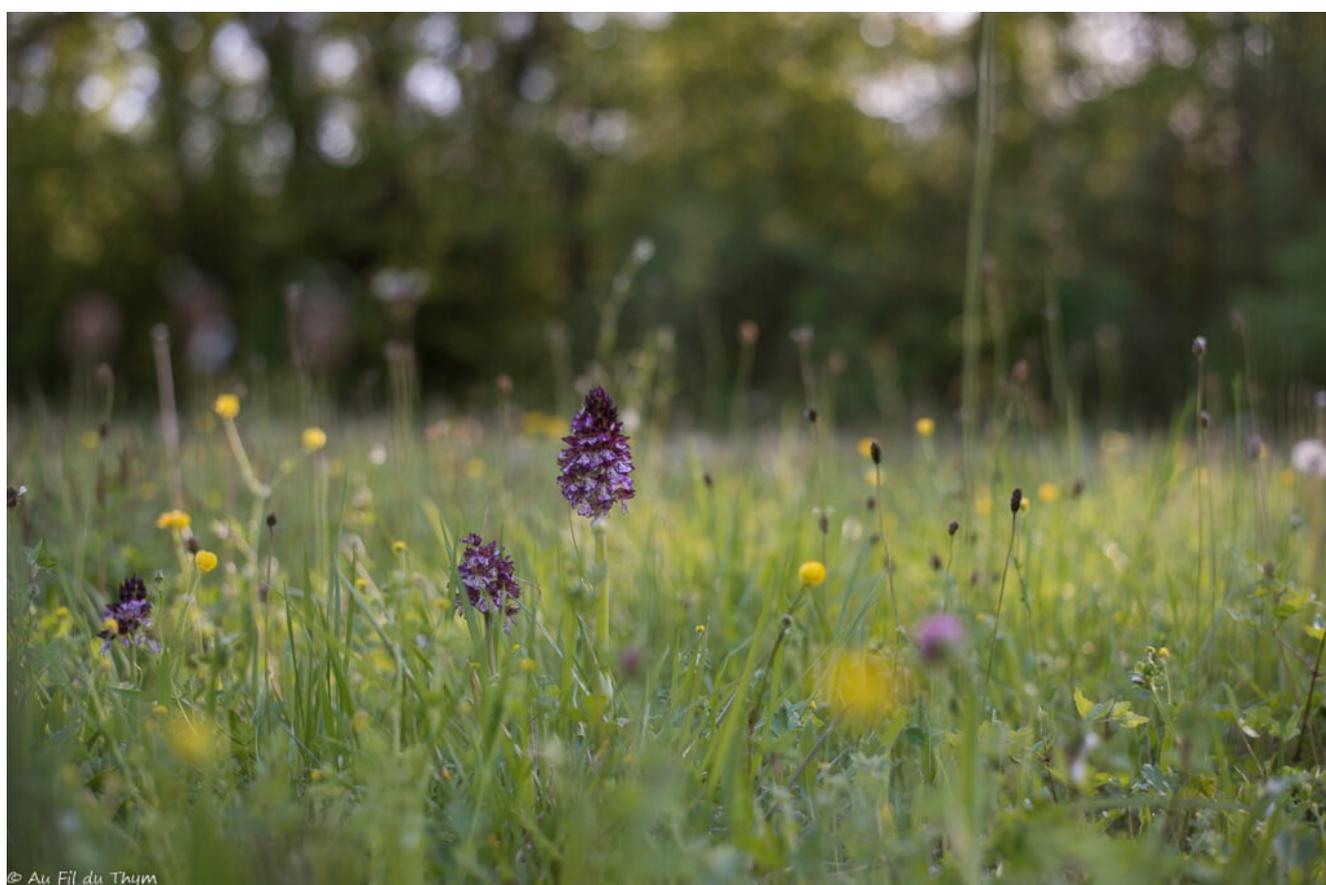
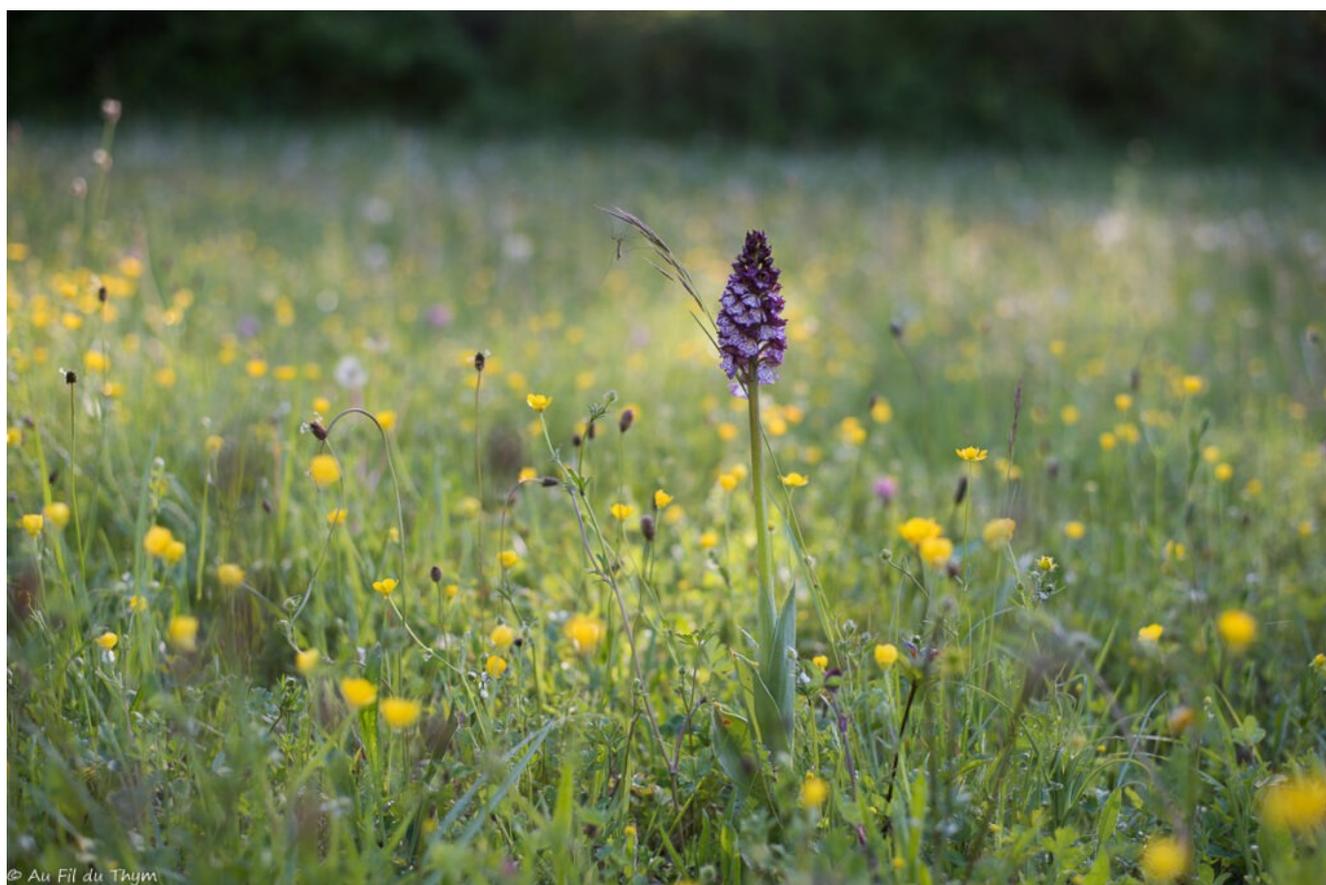




Les grands orchis pourpres

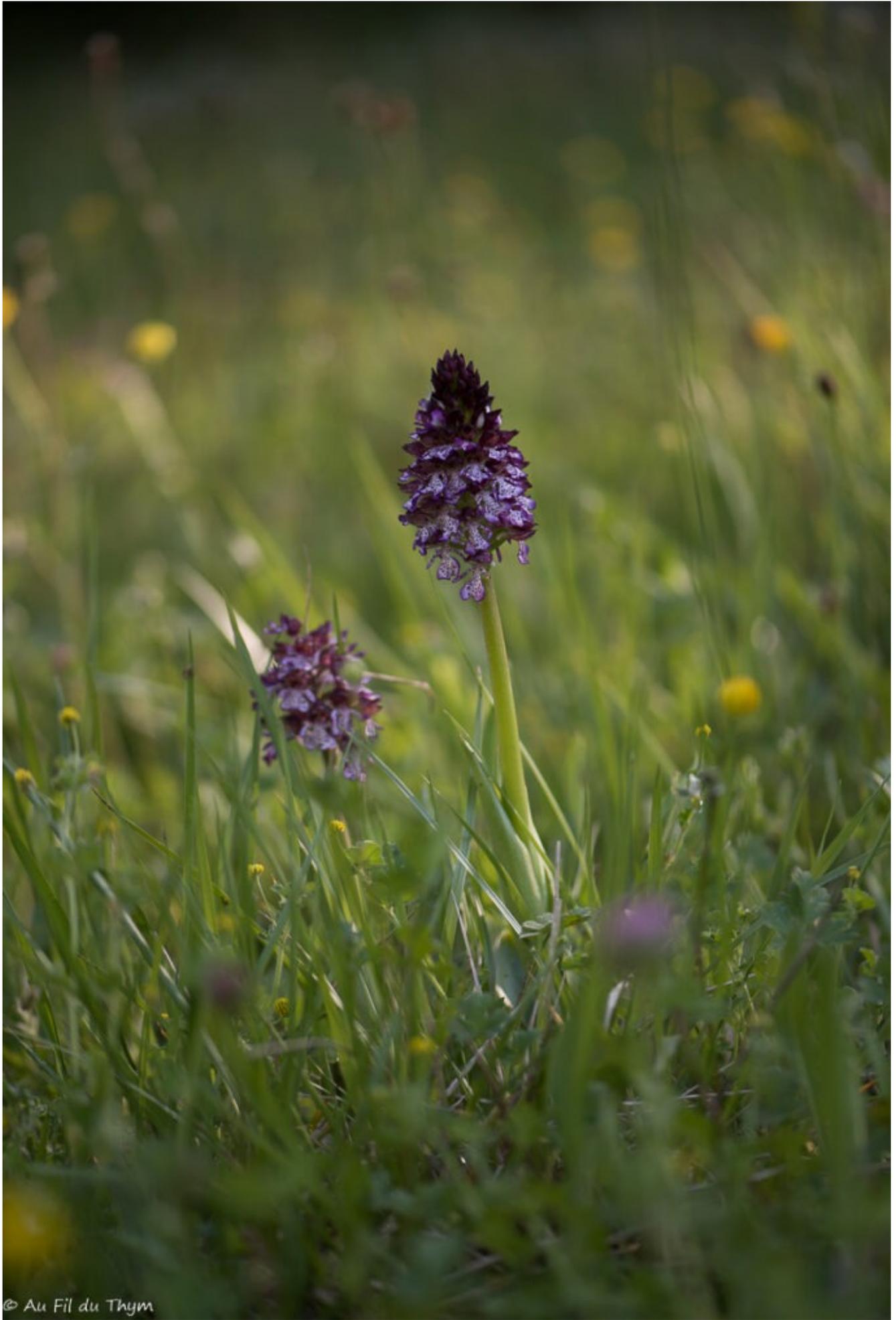
Continuons le bal des orchis avec les classiques mais néanmoins majestueux orchis pourpres d'Avril. Mes prairies préférées ont présenté comme chaque année un ballet des plus

admirable, mêlant les orchis aux renoncules, laiches et plantain.





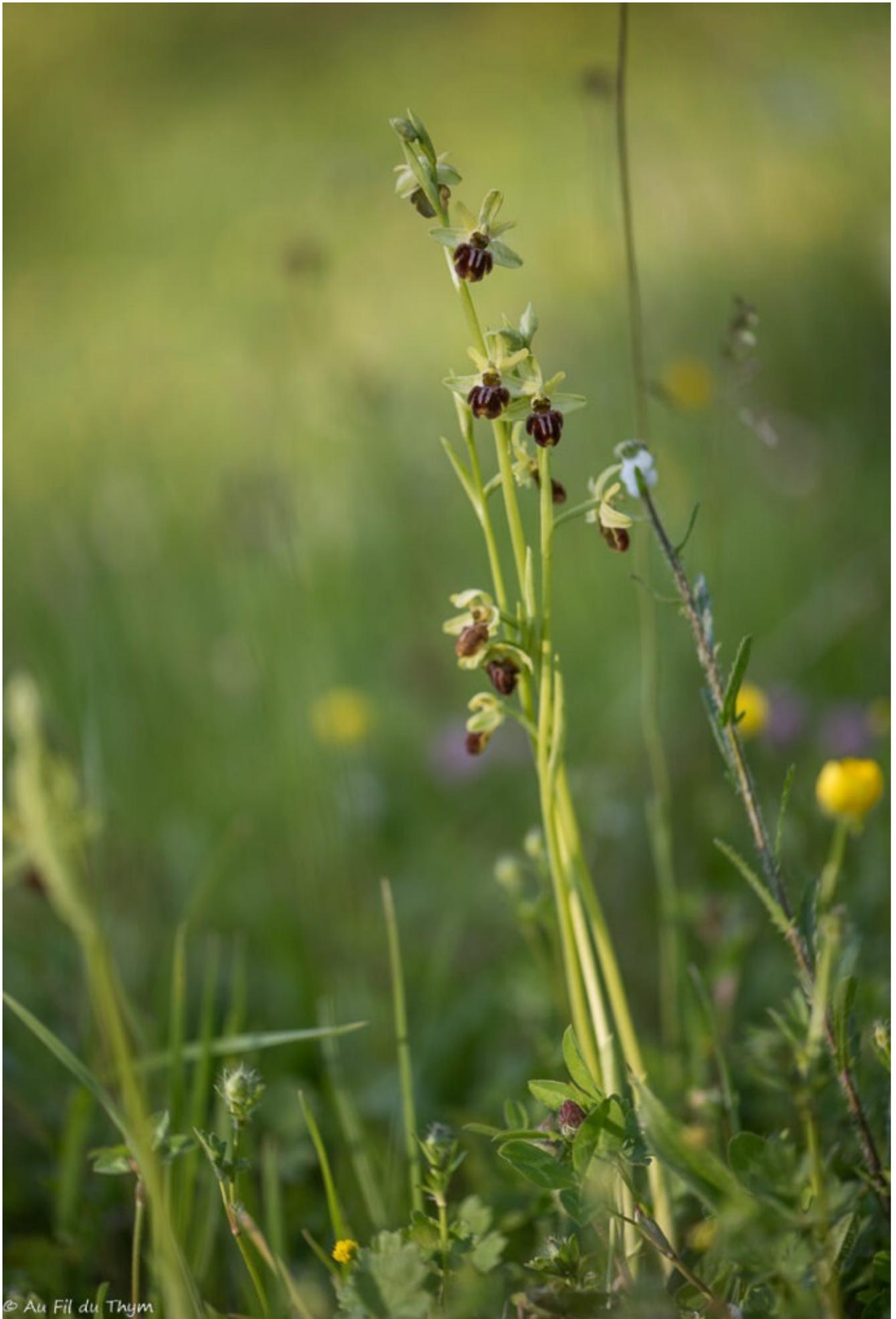




La compagnie des araignées

Bien que fréquents, il ne sont pas faciles à mettre en valeur, mais cette année plusieurs ophrys araignées ont sur m'offrir de belles photos de soirée.







Ballet d'Orchis des marais

J'ai profité des ponts de mai pour réaliser diverses randonnées dans les « *hotspots* » à Orchidées sauvages du Gers dont la célèbre zone Natura 2000 autour de Simorre. La réalité était plus qu'à la hauteur de la réputation et dans un champ inondable j'ai découvert de nombreux *orchis des marais* aux couleurs chatoyantes.







Au camp des Militaires

Un peu plus loin, cette fois sur un coteau sec et exposé, c'est un ballet des rares orchis militaires, avec leur bicouleur de labelle.









Les grands derniers de saison

Terminons cette balade dans les orchis du Gers par des variétés de fin de saison plus rares et trouvables que dans des coins particuliers : *Ophrys pourpre* et *Ophrys mouche*





Salade de haricots blancs et

Légumes d'été

Bonjour à toutes et tous,

Alors que le soleil estival est clairement de retour, que les 30° sont largement atteints dans le sud, l'heure des salades d'été a sonné. C'est un plaisir chaque année de retrouver [tomates](#), [concombres](#), melons, et autres légumes d'été colorés dans nos assiettes. Ces salades sont à la fois des « bons plans flemme » en terme de cuisine et des occasions de se régaler sainement. Si en plus le potager est généreux, ces salades sont *locales* « d'à 50m de la maison ». Qu'espérer de plus comme petit plaisir d'été ? (Peut être un peu de pluie pour éviter l'arrosage du potager tous les soirs :p)

Bref. La recette que j'aimerais partager fait partie de mes classiques dans les salades simples et savoureuse ». Vous prenez des haricots blancs de chez vous (des *haricots tarbais* pour le Sud Ouest), tomates, concombre, poivrons, des herbes fraîches, une vinaigrette, mélangez le tout et , hop c'est prêt. C'est coloré, comporte différentes textures (croquant des poivrons, fondant des tomates et des haricots,..) comme différentes saveurs (frais, acidulé, ..). Si vous précuisez les haricots blancs à l'avance, c'est même préparé en à tout casser 15 minutes. Je m'en régale tous les étés.

Voici donc la recette de cette salade haricots blancs et légumes d'été. Vous pouvez l'utiliser telle qu'elle ou en base pour vos propres compositions. Je suis sûre qu'il y a de nombreuses variantes savoureuses. ☐ J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !

- SALADE D'ÉTÉ -
AUX HARICOTS BLANCS



Salade de haricots blancs estivale



Une recette de salade haricots blancs estivale, colorée et savoureuse. Une salade complète vite préparées et délicieuse. A connaître !

Saison de la recette : Juillet – Septembre

Pour 4 personnes :

- 200 g de haricots tarbais (secs (cf. 1))
- 1 concombre
- Une trentaine de tomates cerises ou 2 grosses tomates
- 1 poivron jaune
- 1/2 botte de ciboulette
- 12 cuillerées à soupe d'huile d'olive (environ)
- 6 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
- Sel et poivre

Étape 0: Préparation des haricots tarbais

1. Faites tremper les haricots dans de l'eau pendant toute une nuit
2. Faites les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient fondants (environ 1 nuit). Égouttez et réservez

Étape 1: Préparation de la salade

1. Lavez tous les légumes et la ciboulette
 2. Coupez le concombre en dés et les tomates en morceaux (ou en deux si tomates cerises). Retirez le pédoncule et épépinez le poivron puis coupez-le en dés. Hachez la ciboulette.
 3. Rassemblez tous les ingrédients dans un saladier, salez et poivrez.
 4. A côté, préparez la vinaigrette en mélangeant huile, vinaigre, sel, poivre. Conservez à part.
 5. Servez la salade et la vinaigrette séparée, que chacun dose la sauce à convenance.
- Remplacez les haricots tarbais par les haricots blancs de votre région
 - Si vous préférez, vous pouvez servir avec une vinaigrette balsamique ou une sauce fromage blanc.
 - A l'avance : Précuisez les haricots blancs à l'avance et réservez au réfrigérateur. Vous pourrez les conserver 2 à 3 jours.

Salade

Française

salade haricots blancs



© Au Fil du Thym

Salade de haricots blancs estivale

Découvrez aussi :

Des *bons plans* (frais) pour les repas d'été :

- [Salade courgette, tomate, feta](#)
- [Taboulé de sarrasin](#) (photo)
- [Frittata de légumes du soleil](#)



Taboulé sarrasin, tomate, nectarines