

HOMEJARDIN - Newsletter N°63 – 22 JUIN 2014

SOMMAIRE

Bonjour
En juillet au jardin
Sur votre agenda de juillet
Une brésilienne à la mode
Une belle curiosité
Utopie ou réalité
Vive les vacances
Recyclage utile
A la carte
L'outil du mois
Drôle d'expression
La carte postale du mois
Les petites astuces qui changent le quotidien
Flours à foison
Millefeuille végétal
Incontournable aromatique
Les bonnes recettes de Tatie Gladys
Abonnement/Désabonnement/Modifications

BONJOUR



Juillet, l'été est là et bien là.

Les jours sont longs, le soleil (espérons-le) nous illumine de ses rayons et la nature est en pleine expansion.

Juillet c'est aussi le mois de nombreuses festivités et, bien sûr, des traditionnels feux d'artifices du 14 juillet.

Nous le répétons régulièrement, mais attention, si vous souhaitez tirer des feux d'artifices sur votre terrain, ou utiliser des pétards, il faut vous renseigner auprès de votre mairie. En effet, selon les municipalités, les restrictions diffèrent. Par exemple, à Paris, les pétards sont interdits le 14 juillet.

QUE FAIRE AU JARDIN CE MOIS-CI ?



Les journées ensoleillées et chaudes invitent surtout au farniente et incitent à sortir les chaises longues.

Oui, mais en plein été le jardin demande encore de l'attention.

En effet, si le travail est réduit au niveau des semis et des plantations, il faut biner, sarcler, désherber, pailler, tuteurer, palisser...

Encore une fois le jardinier doit avoir l'œil car l'été est une période propice aux maladies, et les parasites s'égayent eux-aussi allègrement.

Le plus dangereux reste, comme toujours, les alternances chaleur et pluie.

S'il faut très chaud, n'oubliez pas d'éparpiller des petites écuelles d'eau dans le jardin. Les oiseaux pourront se désaltérer. On leur fait plaisir et on évite ainsi qu'ils s'en prennent trop aux fruits.

Vos efforts ne seront pas vains les récoltes battent aussi leur plein.

VOTRE AGENDA DE JUILLET



Suivez le lien pour consulter l'agenda des [TRAVAUX DE JARDINAGE](#)

Original aussi, le [JARDINAGE AVEC LA LUNE](#)

Détendez-vous un peu avec les [DICTONS DU MOIS](#)

Mangez bon et malin avec notre rubrique [SUR LES ETALS CE MOIS-CI](#)

Nous rappelons que nous tenons chaque jour un petit almanach dans lequel on trouve entre autres : le Saint du jour, une célébrité, dans tous les domaines, née ce jour et à quoi elle doit sa notoriété, un conseil... C'est sur le forum, rubrique [ALMANACH...](#)

Anecdotes, faits amusants, tout pour bien démarrer la journée !

UNE BRÉSILIENNE A LA MODE



En ce moment, Coupe du Monde de Football oblige, on parle beaucoup du Brésil.

Nous en profitons pour évoquer le fruit du teck brésilien qui donne une épice très à la mode, la [fève de Tonka](#). Depuis quelques temps c'est devenue une incontournable dans la cuisine des grands chefs.

Mais qu'est-ce que c'est exactement ? Peu appétissante au premier abord, la fève de Tonka est toute noire et toute ridée. Cette graine est contenue dans les fruits d'un grand arbre, le teck brésilien. Au bout d'un an de séchage des fruits, les graines sont récoltées.

Pourquoi ce nom de Tonka ? Simplement parce ce mot signifie arbre en tupi, une langue amérindienne du Brésil.

Quel goût a-t-elle ? Sa saveur est extrêmement complexe et, selon les papilles de chacun, des arômes différents se dégagent. Pour résumer elle sent l'amande, le caramel, le chocolat, la vanille, le foin...

Depuis très longtemps la fève de Tonka est utilisée en parfumerie, grâce à ses divers arômes et ses relents de musc. C'est le grand parfumeur Guerlain qui a utilisé le premier cette épice, en 1889. Son parfum s'appelait alors "Jicky de Guerlain" et est l'ancêtre du très célèbre "Shalimar".

Ce n'est que très récemment que son utilisation s'est étendue à la cuisine. Elle peut aromatiser les plats salés ou sucrés.

Un petit conseil, si vous vous lancez dans son emploi, agissez avec parcimonie car son arôme est puissant.

UNE BELLE CURIOSITE



Dans le courant du mois de janvier un évènement s'est produit pour la première fois en France. Nous n'en avons pas parlé, c'est pourquoi nous réparons cet oubli. Il s'agit d'une floraison absolument exceptionnelle qui a eu lieu au Jardin Botanique de Lyon.

La plante concernée se nomme *Dracontium pittieri*. C'est un tubercule tropical qui appartient à la famille des Aracées. C'est une espèce endémique du Costa-Rica qui n'est cultivée que dans trois autres jardins botaniques au Monde.

C'est la faculté botanique de Vienne, en Autriche, qui a donné, en 2011, un tubercule au jardin botanique Lyonnais.

Bien que ce n'en soit pas un, il ressemble à une sorte d'arum géant. Il est issu d'un tubercule qui mesure pas loin de 20 centimètres de diamètre. Il donne une feuille unique, rougeâtre, qui mesure de 2 à 4 mètres de haut.

Les botanistes en rêvaient mais sans oser l'espérer. Imaginez leur émerveillement à la vue de cette floraison exceptionnelle. Exceptionnelle, elle l'est à plusieurs titres. Tout d'abord la fleur ne dure que huit jours. Les dimensions sont ensuite plus que surprenantes. L'inflorescence comprend un pédoncule qui avoisine les 2 mètres avec une spathe d'environ 50 cm.

Que des merveilles alors ? Oui, sauf que cette fleur a un très gros défaut. Si c'est un enchantement pour les yeux, il faut l'admirer avec une pince à linge sur le nez. Elle dégage en effet une odeur fétide très désagréable.

Mais cet inconvénient n'empêche pas la vive émotion qui saisit les botanistes et les visiteurs ayant la chance de pouvoir découvrir cette curiosité. D'autant plus qu'à priori, si une floraison doit survenir de nouveau ce ne sera que dans plusieurs années.

UTOPIE OU REALITE



Il existe toutes sortes d'astuces pour faire germer des graines. En voici une qui sera vraiment sidérante si elle réussissait.

C'est un projet étonnant de la Nasa qui envisage en 2015 ou 2016, de semer des graines sur la Lune.

Une expérience réussie a déjà été faite avec des graines de salade. Mais ces dernières avaient été cultivées directement dans la navette.

Là, l'idée est toute autre. Ce sont des graines de basilic, de cresson et de navet qui vont prendre leur envol jusqu'à la Lune.

Les graines ne seront pas semées directement sur la terre lunaire. Elles seront installées dans des sortes de caissons hermétiques, qui laisseront passer les rayons solaires et auront une autonomie d'air pour au moins cinq jours. Un système d'eau approvisionnera les semis, à intervalles réguliers, grâce à un réservoir.

Des photos seront prises très régulièrement. Elles permettront de suivre comment se déroulera le processus de germination par rapport à celui qui s'effectue sur la Terre.

Le but ? Etudier comment peuvent se comporter des graines qui seront exposées à la gravité et au rayonnement lunaire. Plusieurs étapes sont prévues et, si la germination se fait réellement, l'expérience pourra s'étaler sur plusieurs mois. Par exemple, si les végétaux survivent une quinzaine de jours, cela signifie que la germination est tout à fait possible. Si pendant deux mois ils se comportent bien, cela implique qu'il est possible de procéder à des multiplications des plantes sur la Lune. Et si, six mois après le semis, les plantes sont toujours vivantes et bien développées, le pari sera réussi. Les scientifiques pourront alors faire se reproduire les espèces semées sur la lune pour observer l'influence sur les caractéristiques génétiques.

Et pour aller plus loin encore, les scientifiques rapprochent les besoins des plantes par rapport à ceux des humains. Pour survivre un végétal a besoin d'air, d'eau et bien sûr de nourriture, tout comme nous. Si sur la Lune les plantes ne peuvent pas survivre, les hommes ne le pourront pas non plus.

Expérience passionnante que nous suivrons assidûment.

PARTEZ TRANQUILLE, SUIVEZ NOS CONSEILS



C'est un sujet récurrent, un marronnier comme on dit, mais heureusement pour beaucoup, les vacances reviennent tous les ans.

Certes nous sommes toujours contents de boucler les valises et prendre la poudre d'escampette. Pourtant c'est avec un pincement au cœur que l'on quitte son balcon, son jardin ou simplement son intérieur. La grande question est : "Que vont devenir toutes mes plantes que je chouchoute amoureusement ?"

Et oui, si le jardinier peut prétendre à du repos, en été les végétaux eux sont en pleine croissance et requièrent une attention toute particulière.

Le plus simple évidemment est de faire appel à l'entourage qui pourra prendre le relais.

Mais, en cas d'impossibilité pas de panique : quelques gestes préventifs et simples permettent d'aider les plantes à supporter notre absence durant quelques jours.

Ce qui va leur manquer le plus ? La lumière et l'eau.

Pour la lumière, pas de souci au jardin. A la maison il faut regrouper toutes les plantes dans une pièce où les volets ne seront pas fermés, le plus souvent la salle de bain.

Le gros du problème est l'eau. Au jardin il faut user et abuser du paillage. Il permettra de conserver la fraîcheur de la terre, et restituer progressivement aux végétaux les éventuelles eaux de pluie. Les plantes en pot seront regroupées ensemble.

Si toutes sortes d'astuces sont à mettre en place, il faut penser à s'y prendre deux jours avant le départ, car certains préparatifs peuvent être longs.

Rappelez-vous que nous avons rédigé un [coup de pouce, jardinier en vacances](#) pour vous permettre de vous absenter en toute sérénité, cliquez vite !

RECYCLAGE



En France, nous sommes de grands consommateurs de café. C'est grâce aux marchands vénitiens que l'Europe l'a découvert dans les années 1600. En France, il est devenu célèbre grâce au roi Louis XV qui en était un grand amateur et consommateur.

D'après les statistiques, que ce soit du robusta ou de l'arabica, on en consommerait cinq kilos par an et par personne, soit l'équivalent de 20 paquets de 250g. L'avantage de cette grande consommation est que les résidus sont en conséquence et portent le nom de marc de café.

Bien qu'on le jette encore allégrement à la poubelle, c'est un déchet qui vaut de l'or.

Mais que fait-on alors ? De la cafédomanie, qui est l'art de deviner l'avenir dans le marc de café ? Mais cela ne concerne que peu de personnes, alors qu'au jardin ou à la maison c'est tout le contraire.

Au jardin le marc de café est un concentré de nutriments, qui sert d'engrais très apprécié par les plantes d'intérieur ou d'extérieur.

Il a des propriétés répulsives qui aident à lutter contre de nombreux parasites. Selon les cas c'est son odeur ou sa texture qui agissent.

En parlant de texture c'est cette dernière, légèrement abrasive, qui va nous rendre service dans l'entretien de la maison. Autre avantage, c'est un grand absorbeur d'odeurs.

D'autres utilisations ? Oui, il y en a de nombreuses comme par exemple la coloration. En effet le marc de café est un agent colorant qui permet de teinter de nombreux matériaux comme du papier, du carton, du bois... Pour la maison le marc de café est indispensable (Bricolage, Loisirs Créatifs, ...).

Alors exploitons encore l'art de la récupération et ne jetons plus le marc de café. Recyclons-le pour profiter à 100% de ses avantages totalement gratuits.

AFFRANCHISSEZ-VOUS



Lorsqu'on part en vacances, c'est bien souvent une corvée d'envoyer des cartes postales impersonnelles comprenant très souvent un texte convenu comme : "amical souvenir de...", ou "le soleil est au rendez-vous..", ou encore "pensons bien à vous...".

A notre époque les SMS sont, paraît-il, plus pratiques.

Mais quel bonheur pour les destinataires de recevoir des nouvelles sur "papier".

Alors profitons de ce moment pour nous lancer dans l'Art Postal.

Appelé aussi Mail Art, il date des années 1960.

C'est simplement l'art de décorer les enveloppes. Tout est permis, les seules limites sont celles de l'imagination. Le Mail Art regroupe de nombreux loisirs créatifs allant du pochoir au scrapbooking en passant par la calligraphie.

Et pourquoi ne pas glisser dans l'enveloppe, en plus de la carte, le fameux bracelet plastique dont tout le monde parle en ce moment ?

Vous connaissez certainement, c'est devenu en très peu de temps le jouet préféré des enfants et des plus grands. Les marchands sont bien souvent en rupture de stock, c'est vraiment le dernier "truc" à la mode. Ces élastiques doivent être crochetés entre eux pour confectionner des bracelets, des colliers...

La réalisation s'effectue à la main, ou au crochet pour des modèles plus sophistiqués en employant un métier à tisser spécifique (un loom).

On trouve les kits complets, faciles à transporter à la plage.

Visitez le site officiel et trouvez-y des tutoriels, des vidéos, des conseils, des adresses... Comme toujours nous n'avons aucune relation avec les marchands, celui-ci pas plus qu'un autre. Nous le mentionnons simplement parce qu'il nous paraît bien organisé et complet.

L'OUTIL DU MOIS



Connaissez-vous le thermomètre de couche ? C'est un appareil qui permet de mesurer la température de la terre.

Est-ce vraiment utile ? Bien sûr ce n'est pas indispensable mais bien pratique pour certaines cultures.

Comment s'en sert-on ? Il suffit de le planter dans la terre. Généralement l'amplitude est entre 0°C et 60°C. A noter que même s'il se casse, il est sans danger pour l'environnement puisqu'il ne contient pas de mercure.

A quoi sert-il vraiment ? Initialement c'est un ustensile qui était principalement utilisé par les producteurs de champignons. Dans une utilisation élargie, il est très pratique pour les cultures délicates, comme celle des melons mais surtout pour tous les semis des plantes en serre, en intérieur ou sous châssis. Il permet également d'évaluer la température du compost.

QUELLE EST L'ORIGINE DE CETTE EXPRESSION



Vous connaissez l'expression "Trier sur le volet" ?

Cela signifie bien choisir, sélectionner avec grand soin.

Mais d'où vient cette expression ? Son origine est ancienne puisqu'elle remonte au Moyen-âge. A cette époque le volet était le nom donné à un tissu très léger.

On l'utilisait pour confectionner des tamis qui servaient à trier les graines. Le terme de volet désignait d'ailleurs, par extension, le tamis lui-même.

Par la suite, dans le courant du 15^{ème} siècle, le terme volet s'est étendu à une assiette en bois qui était utilisée principalement pour trier les fèves et les pois.

Ce serait Rabelais qui aurait "démocratisé" cette expression en écrivant : "*Elus choisis et triés comme beaux pois sur le volet*".

LA CARTE POSTALE DU MOIS

C'est encore la Coupe du Monde de Football qui nous y fait penser, allons visiter la ville de Rio de Janeiro. Deuxième plus grande ville du Brésil, après Sao Paulo, elle est surnommée "La ville merveilleuse" (cidade maravilhosa). Rio compte ainsi plus de 6 millions d'habitants, Sao Paulo dépassant les 11 millions.

A titre comparatif, Paris ne recense que 2,3 millions intra muros. Le projet "Métropole du Grand Paris" devrait regrouper en 2016 Paris et les départements de la petite ceinture (Hauts de Seine, Seine Saint-Denis et Val de Marne) et compter ainsi 6,3 millions d'habitants.

Bien sûr, s'agissant d'une carte postale de vacances, nous ne nous intéresserons qu'au côté touristique de la ville.

De suite les images que nous avons tous en tête sont les plages immenses, le Pain de Sucre... Ce dernier est magique. On y accède par un téléphérique et il culmine l'océan Atlantique à 396 mètres d'altitude. Mais pourquoi ce nom bizarre ? Simplement parce qu'il ressemble aux blocs de sucre qui étaient installés dans des moules en argile pour être transportés, par bateau, à l'époque du grand commerce de la canne à sucre.

Si Rio est une mégalopole, elle propose également la plus grande forêt urbaine. C'est un site naturel dans lequel la flore et la faune ont la part belle. A l'intérieur toutes sortes de singes, des paresseux, des coatis...s'égayent allègrement.

Rio renferme également un magnifique jardin botanique de 140 hectares. Il a été conçu par le roi du Portugal, Jean VI, en 1808. Initialement il était destiné à acclimater des espèces assez variées comme le cannellier, le muscadier ou le poivrier. Dès son ouverture au public, en 1822, il remporta un vif succès. Il est d'ailleurs considéré, encore à l'heure actuelle, comme un des plus beaux jardins botaniques. On peut bien sûr y admirer de très nombreuses espèces de palmiers, des plus petits jusqu'aux géants, qui mesurent plus de 30 mètres de haut, mais également des flamboyants ainsi que de très nombreuses orchidées et broméliacées. Pendant la balade, on est accompagné par toutes sortes d'oiseaux qui vivent en totale liberté.

Enfin on ne peut pas quitter Rio sans avoir évoqué son Carnaval, certainement le plus célèbre au monde, même si ce n'est pas le bon mois calendaire.

C'est un événement planétaire qui survient tous les ans, la date de début des festivités est toujours fixée 4 jours avant le mercredi des Cendres. Dans toute la ville, comme dans tout le pays d'ailleurs, les participants se déguisent. Les rues de la ville se remplissent de ces personnages qui entourent des groupes de percussionnistes (les blocos), qui se déplacent de quartier en quartier et de bal en bal dont l'entrée est libre. Le clou du spectacle est le défilé des écoles de samba, accompagnées de leurs chars, musiciens et danseurs, dont les 3 meilleures accèdent à la finale dans le sambodrome. Les autres écoles se répandent dans les rues de la ville. Inauguré en 1984, le sambodrome fut dessiné par le célèbre architecte Oscar Niemeyer. Jusqu'alors les gradins étaient montés et démontés chaque année. Depuis, c'est un espace permanent emprunté à l'une des artères les plus importantes de Rio. La voie fait environ une douzaine de mètres de large sur 800 mètres de long, et est bordée d'un côté de gradins, et de l'autre de loges. C'est dans le sambodrome qu'est arrêté le classement définitif proclamant la championne de l'année des écoles de samba.



LES P'TITES ASTUCES QUI CHANGENT TOUT



Monter sur une échelle est souvent délicat car on a peur de glisser. Pour éviter les chutes intempestives il existe une astuce simple. Il suffit de peindre chaque

barreau de l'échelle, avec une peinture bien épaisse dans laquelle vous aurez ajouté du sable grossier ou des petits gravillons.

Avec la chaleur, les chaussures du type basket ont tendance à dégager des odeurs plus que désagréables. Pour les éliminer, la litière du chat vient à notre secours. Mettre de cette litière pour chat dans un morceau de chiffon ou mieux dans des vieilles chaussettes. Il suffit ensuite de les glisser une nuit dans les chaussures. La litière absorbe toutes les mauvaises odeurs ainsi que l'humidité.

APOTHEOSE DE FLEURS



De nom latin *Prunus serrulata*, le **cerisier du Japon** appartient à la famille des Rosacées. Il est également appelé "Cerisier à Fleurs Japonais", "Cerisier des Collines" et "Cerisier Oriental".

Très décoratif et ornemental, résistant à la pollution, facile de culture... Que des avantages. Il mérite qu'on lui réserve une petite place au jardin.

Au printemps, il se couvre d'un véritable tapis de fleurs. C'est un véritable emblème pour les japonais qui, lors de sa floraison, le célèbrent en organisant des fêtes. Tout le monde attend l'apparition des fleurs, signe de renouveau de la nature. Dès l'éclosion totale les festivités peuvent commencer.

UN MILLEFEUILLE VEGETAL



De nom latin *Achillea millefolium*, l'**achillée millefeuille** appartient à la famille des Astéracées. Elle est aussi nommée "Herbe aux Charpentiers", "Herbe aux Coupures", "Herbe aux Militaires" et "Saigne-nez". Selon les régions elles a encore bien d'autres noms.

Ne cherchez pas à les compter, elle n'a pas mille feuilles. Elle doit ce qualificatif aux multiples découpes que présentent les feuilles.

C'est une plante multifonctions qui est connue depuis des millénaires. En procédant à des fouilles, des scientifiques auraient retrouvé des graines d'achillée, prouvant que l'homme de Neandertal la connaissait déjà.

Les fleurs sont comestibles ; elle fait partie des plantes médicinales. C'est une alliée du jardinier pour lutter biologiquement contre les parasites et les maladies.

UNE CELEBRE AROMATIQUE



De nom latin *Artemisia Dranunculus*, l'**estragon** appartient à la famille des Astéracées. Il est également appelé "Absinthe Estragon", "Armoise Acre", "Armoise Potagère", "Herbe Dragon", "Dragon Vert", "Dragonne" ou "Serpentine".

C'est une vivace aromatique, de culture facile, qui a de nombreux emplois en cuisine.

L'origine de son nom d'estragon vient du grec "drakon" qui signifie dragon ou serpent. Son nom est apparu vers le 16^{ème} siècle car on pensait qu'il avait des propriétés contre les morsures de serpent.

De nombreuses vertus lui ont toujours été attribuées. Par exemple les Chippewas, des Indiens d'Amérique du Nord, portaient autour du cou des amulettes renfermant des racines d'estragon, lorsqu'ils partaient chasser le bison. En plus ils frottaient l'intégralité de leurs corps avec ses feuilles afin d'éviter que le gibier sente leur odeur.

LES BONNES RECETTES DE TATIE GLADYS

Leur mise en forme a été pensée pour que chacune des fiches puisse être imprimée entièrement sur une seule page.

TOURNEZ VITE LA PAGE

POIVRONS EN BEIGNETS



Les beignets de poivrons se dégustent aussi bien à l'apéritif qu'en entrée ou en accompagnement de brochettes.

C'est l'allié idéal des repas estivaux au jardin autour du barbecue.

Recette pour 4 Personnes.

Temps de Préparation : 20 Minutes.

Temps de Cuisson : Une quinzaine de minutes.

Temps de Repos : 1 Heure au réfrigérateur.

Ingrédients :

1 poivron jaune

1 poivron rouge

1 poivron vert

150 grammes de farine

1 œuf

20 centilitres de bière blonde

Huile de friture (environ un litre)

Sel et Poivre

Préparation :

Mettre l'œuf dans une tasse et le battre légèrement.

Dans un saladier mettre la farine, l'œuf et une pincée de sel. Mélanger en ajoutant petit à petit la bière. Bien fouetter afin d'obtenir une texture homogène et sans grumeaux. Couvrir le saladier et l'entreposer pendant une heure au réfrigérateur.

Pendant de temps, passer les poivrons sous l'eau froide et les essuyer.

Les couper en rondelles fines avant d'enlever toutes les graines.

Mettre l'huile dans une sauteuse (ou une friteuse) et faire chauffer.

Sortir le saladier du réfrigérateur et mélanger de nouveau légèrement la pâte.

A l'aide d'une fourchette par exemple, tremper les rondelles de poivrons dans la pâte puis les poser dans l'huile. Les laisser cuire environ 2 ou 3 minutes. Penser à les retourner à mi-cuisson à l'aide d'une écumoire.

Toujours avec l'écumoire, les sortir du bain de friture et les poser sur une assiette recouverte de papier absorbe afin d'enlever l'excès de graisse.

Il faut procéder en plusieurs fois afin que les rondelles de poivrons ne se touchent pas dans la sauteuse.

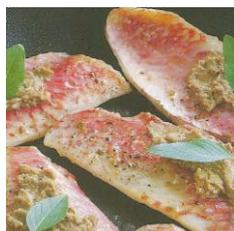
Saler, poivrer et servir bien chaud.

Conseils et Suggestions :

Selon les goûts la recette peut n'être faite qu'avec une seule couleur de poivron. Par contre c'est moins esthétique.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. SACHEZ CONSOMMER ET APPRECIER AVEC MODERATION

FILETS DE ROUGETS POELES A L'ANCHOIADE



Rapides à préparer les filets de rougets à peine grillés ont une chair délicate et raffinée.

L'anchoïade et le basilic apportent à cette recette estivale un parfum du sud.

Recette pour 4 Personnes.

Temps de Préparation : 25 Minutes.

Temps de Cuisson : 3 Minutes environ.

Ingrédients :

8 filets de rouget

200 grammes d'anchois à l'huile

3 gousses d'ail

1 citron

Quelques feuilles de basilic (environ 2 par personnes)

2 cuillers à soupe d'huile (d'olive de préférence)

Sel et Poivre

Préparation :

Contrôler que les filets de rouget sont bien débarrassés de toutes les arêtes. Les poivrer et les saler légèrement.

Peler les gousses d'ail et les écraser finement avec un presse-ail.

Passer les feuilles de basilic sous un filet d'eau froide et les égoutter.

Laver le citron et le couper en quatre. Prélever le jus d'un des quartiers et le mettre de côté.

Recouper les trois autres quartiers en lamelles.

Egoutter les filets d'anchois pour éliminer leur huile.

Préparer l'anchoïade en mettant les anchois et l'ail dans un mortier et les écraser jusqu'à obtenir une texture homogène, en pommade. Incorporer peu à peu le jus de citron et une cuiller à soupe d'huile en remuant bien.

Mettre dans une poêle une cuiller à soupe d'huile. Dès qu'elle est chaude y mettre les filets de rouget avec le côté peau sur la poêle. Sur feu vif, les laisser revenir environ 2 minutes avant de les retourner. Dès qu'ils sont retournés mettre une cuiller à soupe d'anchoïade dessus en l'étalant un peu. Laisser cuire encore une minute.

Retirer les filets dès la fin de la cuisson. Il faut utiliser une spatule et agir délicatement car ils sont fragiles.

Présentation :

Les déposer sur un plat de service ou sur des assiettes individuelles.

Terminer la décoration avec les feuilles de basilic et le citron.

Conseils et/ou Suggestions :

Il est possible d'utiliser le mixeur pour réduire en purée pour préparer l'anchoïade, mais la texture n'est pas tout à fait la même et elle perd un peu de saveur.

TOMATES ANISEES



Les tomates anisées accompagnent parfaitement bien toutes les grillades, les viandes blanches et les volailles.

Elles peuvent également se déguster simplement avec du riz.

Recette pour 4 Personnes.

Temps de Préparation : 15 Minutes.

Temps de Cuisson : 30 Minutes

Ingrédients :

4 tomates de belle taille
3 gousses d'ail
80 grammes de chapelure
20 grammes de graines de fenouil
4 cuillers à soupe d'huile d'olive
1 cuiller à soupe de Pastis
Quelques brins d'aneth
Sel et Poivre.

Préparation :

Passer l'aneth sous l'eau froide et l'égoutter. Le ciseler ensuite finement pour récupérer l'équivalent de quatre cuillers à soupe. Mettre de côté.

Peler les gousses d'ail et les écraser.

Laver les tomates et les essuyer. Enlever le pédoncule puis les couper en deux.

Enlever, avec une petite cuiller le maximum de pépins. Il faut faire attention de ne pas percer la peau des tomates et de laisser quand même de la chair.

Mettre l'ail dans un petit saladier, y ajouter les graines de fenouil, l'aneth, le pastis, le sel et le poivre.

Bien mélanger puis incorporer peu à peu deux cuillers à soupe d'huile d'olive sans cesser de remuer.

La préparation doit être bien homogène.

Répartir cette farce dans les tomates ; ne pas hésiter à tasser un peu mais en faisant attention de ne pas abimer les tomates.

Mettre deux cuillers à soupe d'huile dans une poêle sur feu moyen. Dès qu'elle est chaude, y déposer les tomates, côté farce contre la poêle. Laisser revenir pendant 3 minutes.

A l'aide d'une spatule les retourner délicatement pour ne pas perdre la farce.

Couvrir la poêle et laisser cuire, à feu doux, pendant 25 minutes. Surveiller de temps en temps car si les tomates ne rendent pas de jus, il peut être nécessaire d'ajouter un peu d'eau pour qu'elles n'attachent pas.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. SACHEZ CONSOMMER ET APPRECIER AVEC MODERATION

VOUS ABONNER, VOUS DESABONNER, MODIFIER VOS COORDONNEES

C'est ici : [FORMULAIRE](#) ou encore ici : [FORMULAIRE](#)

Homejardin, ce sont aussi et surtout:

- Un espace [JARDIN](#)
- Un espace [LOISIRS](#)
- Un espace [ARCHIVES](#)
- Un espace [FORUM](#)

Retour au sommaire

Rendez-vous le mois prochain, et merci pour votre confiance.