

Recettes de saison : Avril

Fruits : kiwi, pomme.

Légumes : artichaut, asperge, blette, carotte, chou-fleur, épinard, fève, navet, petits pois, poireau, radis rose, cresson, frisée, laitue, oseille morille.

Fonds d'artichaut farcis

(4 personnes)

- 400g de bœuf haché
- 1 cuillère à soupe de riz cru
- 3 gousses d'ail haché
- 3 cuillères à soupe de persil haché
- 1 œuf
- 3 cuillères à café d'huile
- 8 fonds d'artichaut (frais ou surgelés)
- 2 oignons
- Laurier, safran, sel, poivre



Préparer une farce avec la viande hachée, le riz cru, l'ail, le persil, l'œuf entier, l'huile, sel et poivre. Remplir les fonds d'artichaut de la farce. Faire dorer les oignons émincés dans un peu d'huile, ajouter 3 verres d'eau, du safran, le laurier, sel, poivre. Quand ça bout, poser les fonds, réduire le feu, laisser cuire 20 min. Servir avec du riz au safran par exemple.

Pain de chou fleur

(6 personnes)

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 à 40 min

- 200g de chou fleur
- 3 œufs
- 500 ml de lait ½ écrémé
- 50g de farine
- 1 tomate
- Coulis de tomate
- 1 oignon
- Herbes de Provence, ciboulette ciselé...
- Sel, poivre



Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Détailler le chou fleur en bouquets et le faire cuire 15 min à l'eau bouillante salée. Egoutter et réduire en purée. Positionner du papier cuisson au fond d'un moule à cake. Recouvrir le fond de dès de tomates et d'herbe de Provence. Elaborer une sauce épaisse (délayer la farine dans le lait, mettre à feu doux en remuant bien pour ne pas former de grumeaux). Ajouter des jaunes d'œufs battus en omelette (dans la sauce refroidie). Ajouter la purée de chou fleur, salé, poivré. Batre les blancs en neige et les incorporer. Cuire au niveau inférieur, au bain mari. Ne pas ouvrir le four ! Pour la sauce, haché un oignon, ajouter le coulis de tomate, les herbes de Provence et la ciboulette. Démouler le pain et le servir froid ou chaud.