

Recettes de saison : Mai

Fruits : fraise, rhubarbe.

Légumes : artichaut, asperge, blette, chou-fleur, épinard, fève, haricot vert, petits pois, radis rose.

Salades : cresson, laitue, oseille, pourpier, scarole, roquette.

Salade de poulet et haricots verts

(4 personnes)

- 350g d'escalope de poulet environ
- 500g de haricots verts
- 2 tomates
- 1 yaourt nature
- 1 grosse poignée de raisins secs
- Huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 bonne pincée de cannelle
- Poivre, sel

Laver, écosser les haricots (ou plus simple, utiliser des surgelés), les jeter dans une grande casserole d'eau bouillante salée, et laisser cuire pendant 12 min environ. Emincer les escalopes de poulet et les faire revenir à la poêle avec une rasade d'huile d'olive, ajouter le curry, faire griller un peu puis saupoudrer de sel, poivre et cannelle. Lorsque tout est bien grillé, ajouter un demi verre d'eau et couvrir 5 min. Enlever la poêle du feu, séparer les morceaux de poulets dans une petite assiette et la sauce au curry dans un grand bol. La mélanger avec le yaourt nature une fois qu'elle aura refroidie. Vous pouvez encore ajouter à ce mélange une bonne pincée de cannelle et de sel. Réserver au frais. Egoutter les haricots et les laisser refroidir. Ensuite, couper les tomates en petits cubes et ajouter aux haricots, ajouter le poulet refroidi et les raisins secs. Vous pouvez laisser la salade un au frais ou la manger tiède, à votre goût. Au moment de servir, sortir la sauce du réfrigérateur et servir sur une jolie table d'été.

Tiramisu allégé aux fraises

(6 personnes)

- 400g de fraises
- 6 Spéculoos (ou 6 biscuits roses de Reims)
- 250g de fromage blanc 0 ou 20% de matière grasse
- 30g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille



Dans un récipient, mélanger le fromage blanc et le sucre. Fendre la gousse en deux dans le sens de la longueur et récupérer les grains à l'aide d'un couteau. Ajouter au mélange de fromage blanc. Réserver 6 fraises. Couper les autres en morceaux. Emietter 1 biscuit au fond de chaque verre. Ajouter les fraises en morceaux et une couche de fromage blanc. Recommencer l'opération. Terminer par une couche de fromage blanc et décorer avec une fraise.