

Recettes de saison : Mars

Fruits : citron niçois, kiwi, noix, orange, pomme.

Légumes : betterave, cardon, carotte, céleri-rave, endive, navet, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour, laitue, mâche, oseille, morille, échalote, oignon.

Salsifis aux champignons

(6 personnes)

Préparation : 30 min

Cuisson : 1h30

- 1 kg de salsifis
- 250g de champignons
- 4 tomates
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 filet de jus de citron
- Persil haché
- Muscade
- Sel, poivre



- Couper les racines des salsifis en petits tronçons. Emincer les oignons. Ciseler l'ail. Monder les tomates (enlever la peau) et les épépiner. Dans une cocotte en fonte, mettre les oignons, l'ail, les tomates et les salsifis. Ajouter le bouquet garni, les champignons lavés, la cuillère à soupe d'huile d'olive, un filet de citron, de la muscade et du persil haché. Assaisonner et faire mijoter à l'étouffée pendant 1h30.

Aumônières aux pommes, mandarines et vanille

(4 personnes)

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

- 600g de pommes
- 6 mandarines
- 50g de marmelade d'abricots
- 1 citron
- 4 feuilles de brick
- 5 gousses de vanille
- 10g de beurre fondu



- Préchauffer le four à 210°C (th 7). Peler les pommes, coupez-les en quartiers, retirez le cœur et les pépins. Citronnez-les. Pelez à vif les mandarines, enlevez la peau blanche puis prélevez les segments et réservez-les. Placez les pommes dans une cocotte avec 10cl d'eau et 1 gousse de vanille fendue en deux. Faites-les cuire 20 min, à couvert, à feux doux. Ajoutez en fin de cuisson la marmelade d'abricots et faites évaporer toute l'eau. Réservez au frais. Badigeonnez de beurre les feuilles de brick sur les deux faces. Disposez au centre la compote de pomme et parsemez de segments de mandarine. Gardez-en quelques uns pour décorer l'assiette, ainsi que 2 cuillerées à soupe de compote. Remontez les bords de la feuilles de brick pour former l'aumônière et fermez-la en utilisant les gousses de vanille en guise de nœud. Enfourez sur une plaque à pâtisserie et laissez cuire 5 à 8 min. Surveillez la cuisson : les aumônières doivent être légèrement dorées. Servez sur des assiettes décorées avec des segments de mandarines et un peu de compote de pomme.