

Recettes de saison : Avril

Fruits : kiwi, pomme.

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

Terrine de poisson (6 personnes)

- 600g de poisson sans arrêtes : merlan, saumon, lotte...
- 200g de crevettes roses décortiquées
- 120ml de crème fraîche liquide allégée (< 15% MG)
- 4 œufs
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 biscottes écrasées ou équivalent en pain de mie sec
- Persil plat, poivre et sel



Préchauffer le four à 180°C (Th 6). Mélanger le poisson, l'ail et l'oignon dans un mixer et mixer assez finement. Ajouter les œufs, la crème fraîche et les biscottes. Mélanger de manière à obtenir une consistance homogène et mousseuse. Ajouter le persil plat haché en fonction de vos préférences. Saler et poivrer. Placer du papier cuisson au fond d'une terrine. Verser la moitié du mélange de poisson au fond. Disposer une couche de crevettes sur la première couche puis verser le reste du mélange pour recouvrir le tout. Cuire au bain marie pendant 45 min. Servir tiède ou froid.

Tagliatelles aux asperges et aux morilles

(6 personnes)

- 400g de tagliatelles fraîches
- 600g de pointes d'asperges
- 150g de morilles fraîches ou 50g de morilles déshydratées
- 1 échalote
- 10g de beurre
- Sel, poivre
- 6 tiges de ciboulettes



Préparation des ingrédients : si vous utilisez les morilles déshydratées, faites les tremper dans de l'eau tiède 2 heures avant. Epluchez et lavez les asperges. Otez la partie terreuse des pieds des morilles et coupez les pieds en morceaux. Lavez les chapeaux. Et gardez les entiers. Epluchez et hachez l'échalote. Ciselez la ciboulette.

Préparation : faites cuire les asperges à petits bouillons dans de l'eau salée. Dans une poêle, faites chauffer le beurre et mettez l'échalote et les morceaux de pieds de morilles à suer, ajoutez les chapeaux et laissez cuire doucement. Egouttez les asperges, réservez-les. Mettez à bouillir de l'eau salée. Quand elle bout, versez les tagliatelles, laissez reprendre l'ébullition et faites cuire 3 minutes. Egouttez. Versez les tagliatelles dans un grand plat, ajoutez les pointes d'asperges, les morilles et leur jus de cuisson. Salez et poivrez. Remuez et ajoutez la ciboulette. Servir.