

Recettes de saison : Mai

Fruits : fraise, rhubarbe.

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

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

Raviolis aux épinards et carré frais 0% MG

(4 personnes)

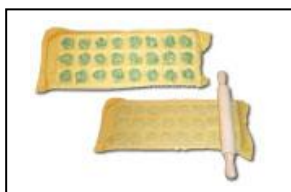
- 300g de farine
- 3 œufs
- Une pincée de sel
- 750g d'épinards surgelés hachés
- 150g carré frais 0% MG
- Ail, oignon...
- Sel, poivre, herbes, épices...



La pâte : versez la farine dans un récipient, le sel et formez un puits au centre duquel vous cassez les œufs. Mélangez les œufs à l'aide d'une fourchette jusqu'à l'obtention d'un amalgame parfait avec la farine. Si le mélange est trop sec, ajoutez de l'eau, s'il est trop mou ajoutez de la farine. Travaillez la pâte sur une table enfarinée jusqu'à ce qu'elle devienne homogène. Elle ne doit pas coller aux doigts. Placez la boule de pâte dans une serviette de cuisine et découpez-la en plusieurs morceaux d'environ 1 cm d'épaisseur. Étalez-la finement.

La farce : faites cuire les épinards dans une casserole. Bien les essorer à la fin de cuisson. Ajoutez le carré frais 0% MG et assaisonnez à votre guise (ail/oignon émincés, herbes et épices). Bien mélanger.

Farcir le ravioli : voir encadré.



Puis découper les raviolis.

Cuisson : bouillir de l'eau avec du sel. Plongez les et attendez 1 min qu'ils remontent à la surface.

Tarte à la fraise légère

- 250g de fraise
- 3 feuilles de gélatine ou 2g d'agar-agar
- 10g de sucre en poudre
- 180g de farine
- 100g de fromage blanc à 0% MG
- 1 œuf



Faire préchauffer le four à 180°C (Th 6). Faire ramollir la gélatine dans de l'eau. Laver et équeuter les fraises (en réserver pour la décoration) et les mixer avec le sucre. Faire fondre la gélatine dans une casserole avec un peu d'eau puis la verser dans le mélange de fraises. Bien mélanger. Réserver au frais 30 minutes.

Pour la pâte : mettre la farine dans un saladier, ajouter le fromage blanc et l'œuf. Bien malaxer jusqu'à obtenir une boule homogène. L'étaler ensuite sur un plan de travail fariné et en garnir le moule. Faire cuire la pâte à blanc 10 min environ. Laisser refroidir.

Remplir la pâte avec la préparation aux fraises, décorer avec des fraises découpées et réserver au frais au moins 1h.