

## 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.

### Charlotte d'asperges vertes

(2 personnes)

- Un bocal d'asperges vertes miniatures (100g)
- 3 tranches de pain de mie
- 10cl crème liquide < 15% MG
- 10g beurre doux
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée
- 1 cuillère à café de maïzena
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- Sel, poivre...



Faire dorer les tranches de pain de mie à la poêle avec un peu de beurre. Les couper en tronçons de la hauteur des ramequins dans lequel vous préparez les charlottes. Placer les morceaux de pain de mie sur le pourtour et au fond des ramequins. Mixer les asperges en morceaux (réserver éventuellement quelques têtes pour le décor) avec l'œuf, la crème, la ciboulette, la chapelure, la maïzena. Saler et poivrer. Verser le mélange dans les ramequins. Faire cuire ½ heure au bain marie dans un four à th 6 (180°C).

### Flans aux pommes légers

(4 à 6 personnes)

- 4 pommes
- 2 œufs
- 250ml lait écrémé ou ½ écrémé
- 20g de farine + 30g maïzena
- 40g de sucre (= 4g édulcorant)
- 1 gousse de vanille



Peler les pommes et les couper en gros dés. Les disposer dans des ramequins (silicone ou préalablement beurrés). Dans un saladier, mélanger les œufs avec la farine et la maïzena et le sucre. Ajouter le lait et le contenu de la gousse de vanille. Bien mélanger, voir mixer. Verser la préparation sur les pommes. Cuire 30/40 mn à th 6/7 (180 à 210°C).