

## Recettes de saison : Mai

**Fruits** : cerises, griotte, merise, rhubarbe, fraise.

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

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

### Riz pilaf au chou fleur et aux épices

(6 personnes)

- Riz
- 500g de chou fleur (en bouquet)
- 2 oignons
- 2 bâtons de cannelle
- 1 cuillère à café rase de paprika en poudre
- 2 clous de girofle
- 1,5 l de bouillon de légumes
- 4 cuillères à soupe d'huile
- Sel, poivre...



Pelez et hachez les oignons. Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse. Ajoutez les oignons et faites les revenir 5 min en remuant. Ajoutez alors le riz et poursuivez la cuisson en remuant toujours jusqu'à ce que le riz soit translucide. Versez alors le bouillon et ajoutez les épices et les bouquets de chou fleur. Salez très légèrement, poivrez. Faites cuire à feu très doux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. Versez dans un plat et servez aussitôt.

### Croustillants de fraises

(6 personnes)

- 9 feuilles de filo ou feuilles de brick
- 500g de fraises
- 2 tiges de menthe
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 40g de sucre
- 30g de beurre



Préchauffez le four à Th. 7 (210°C). Lavez, équeutez et coupez les fraises en morceaux. Mettez-les dans un saladier, poudrez de sucre et arrosez de vinaigre balsamique. Mélangez et réservez au frais. Etalez les feuilles de filo sur le plan de travail. Faites fondre le beurre et badigeonnez-en chaque feuille au pinceau. Réunissez-les ensuite trois par trois. Coupez chaque tas en deux de manière à former des petits chaussons fourrés aux fraises. Posez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez et faites cuire 5 min. servez dès la sortie du four.