

Recettes de saison : Mars

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

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

Millefeuille de betteraves et fromage frais (6 personnes)

- 4 betteraves cuites
- 350g de faisselle 0 ou 20% MG
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 6 brins de cerfeuil
- Sel, poivre...



Egouttez la faisselle. Versez le miel liquide dans un bol avec le vinaigre, l'huile, salez, poivrez et émulsionnez. Perlez les betteraves et coupez-les en rondelles assez épaisses. Mettez la faisselle égouttée dans un saladier, salez, poivrez et mélangez. Sur une coupelle, posez une rondelle de betterave, recouvrez d'une couche de faisselle puis d'une rondelle de betterave. Montez le millefeuille en totalisant quatre rondelles de betterave. Placez au frais jusqu'au moment de servir. Lavez et séchez les brins de cerfeuil. Servez en arrosant les millefeuilles de betterave de sauce vinaigrette.

Tiramisu aux kiwis (4 personnes)

- 200g de fromage blanc 0 ou 20% MG
- 4 œufs
- 40g de sucre
- ½ citron
- 15g de cacao amer
- 3 à 4 kiwis bien mûrs
- 8 biscuits de Reims



Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, déposez les jaunes et mélangez-les à 30g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez délicatement le fromage blanc, mélangez. Montez les blancs en neige bien ferme. Incorporez-les délicatement au contenu du saladier. Pressez et récupérez le jus de citron. Epluchez les kiwis et déposez la chair dans un saladier. Ecrasez-les et incorporez le sucre restant et le jus de citron, faites-y tremper rapidement les biscuits. Dans 4 coupes individuelles, disposez une couche de biscuits, couvrez du mélange à base de fromage blanc, puis d'une couche de fruits écrasés. Placez au réfrigérateur au moins 2 heures. Au moment de servir, saupoudrez de cacao amer et dégustez bien frais !