

Recettes de saison : Avril

Fruits : avocat, banane, citron, fruit de la passion, kiwi, mandarine, mangue, orange, pamplemousse, pomme.

Légumes : ail, asperge, blette, carotte, chou blanc, chou rouge, chou-rave, céleri, épinard, laitue, oignon, radis.

Bouchées aux épinards et aux carottes

- 500g d'épinards hachés
- 500g de purée de carottes bien sèche
- 10 œufs
- 250g de fromage frais (type Carré frais 0% MG)



Dans un saladier, battez 5 œufs en omelette. Ajoutez les épinards. Versez la préparation dans un grand moule rectangulaire ou dans la lèche frite de votre four, étalez avec une spatule. Faire cuire au four préchauffé à 210°C pendant 25 à 30 min. laissez refroidir puis démoulez votre omelette aux épinards. Faites la même chose avec la purée de carotte. Etalez le fromage frais sur l'omelette aux épinards, couvrez avec l'omelette aux carottes. Réfrigérez minimum 3h puis coupez en petits carrés. Piquez des cures dents dedans et présentez.

Trifle allégé à la mangue et au citron vert

(2 personnes)

- 1 mangue bien mûre
- 1 citron vert
- 2 yaourts nature 0 ou 20% MG
- 4 biscuits boudoirs
- 2 cuillères à café de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de cacao en poudre sans sucre



Peler la mangue, la dénoyauter et la couper en dés. Dans un grand bol, mélanger les yaourts nature avec le sucre. Dans le fond d'une verrine, disposer un biscuit boudoir coupé en deux. Dessus, ajouter en alternance le mélange de yaourt et de sucre, les dés de mangue et un nouveau biscuit coupé en deux. Terminer par une couche de mangue. Arroser d'un filet de citron vert et décorer d'un zeste de citron et de cacao en poudre. Réserver 1h au frais avant de servir.