

Recettes de saison : Mai

Fruits : cerise, griotte, merise, fraise, rhubarbe, citron, kiwi, orange.

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

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

Aromates : échalote, oignon.

Tartine salée saumon et asperges, sauce fromage blanc (4 personnes)

- 4 Tranches de pain de campagne
- 4 cuillères à soupe de fromage blanc 0 ou 20% MG
- 4 tranches de saumon fumé
- 20 têtes d'asperges cuites
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Ail
- Moutarde, jus de citron, ciboulette, persil...
- Sel, poivre, épices (paprika, curry...)



Sauce fromage blanc : mélangez le fromage blanc avec une pointe de moutarde, de jus de citron et d'épices. Ajoutez de la ciboulette hachée finement. Assaisonner à votre convenance.

Tartine : faites légèrement sauter les têtes d'asperges à la poêle avec l'huile. Puis griller 5 min les tranches de pain au four Th 6 (180°C). Frotter la gousse d'ail sur le pain grillé. Déposez une couche de sauce fromage blanc, les tranches de saumon et enfin les asperges. Présentez avec persil en décoration et salade de roquette.

Mousse de fraise légère (6 personnes)

- 500g de fraises
- 600g de fromage blanc 0 ou 20% MG
- 60g sucre blanc
- 180ml de lait
- 1,5 cuillère à café d'agar-agar



Dans un bol mettre les fraises, le fromage blanc et le sucre. Mixer 30 secondes pour que les fraises soient bien broyées. Dans une casserole, verser le lait et l'agar-agar puis mettre à chauffer jusqu'à ébullition. Laisser bouillir quelques secondes. Verser sur les fraises et mixer à nouveau. Verser dans des coupes ou des verrines. Laisser refroidir et mettre au frigo 3h minimum.