

Recettes de saison : Mars

Fruits : noisette, noix, poire, pomme, citron, kiwi, orange, pamplemousse, pomélo.

Légumes : betterave, cardon, carotte, céleri-rave, endive, navet, poireau, potiron, salsifis.

Salades : laitue, mâche, oseille. **Champignons** : morille.

Mousse de betterave

(6 verrines)

- 1 betterave rouge cuite
- 100g de fromage blanc 20% MG
- ½ gousse d'ail
- 1 c. à café de vinaigre
- Ciboulette
- Sel, poivre



Coupez la betterave en petits morceaux et la mettre dans un mixer avec le fromage blanc et l'ail. Versez la préparation dans un récipient, ajoutez le vinaigre, le sel et le poivre. Dressez dans des petites verrines, décorez avec un peu de betterave et la ciboulette. Réservez au réfrigérateur avant de servir très frais.

Verrines fromage blanc, poires, noisettes

(4 verrines)

- 100g de fromage blanc 20% MG
- 2 poires
- 1 sachet de sucre vanillé
- 40g de noisettes
- 1 c. à café de cannelle



Lavez et épluchez les poires, coupez-les en dès. Mettez-les dans un bol et joutez la cannelle. Dans un autre bol, mélangez le fromage blanc et le sucre vanillé. Concassez les noisettes en petits morceaux. Dans les verrines, mettez une couche de poires, recouvrez de fromage blanc puis de noisettes.