

## Recettes de saison : Mai

**Fruits** : fraise, cerises, griotte, merise, rhubarbe, citron, kiwi, orange.

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

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

**Aromates** : échalote, oignon.

### Verrine de mousse d'asperges

(4 personnes)

- 500g d'asperges
- 1 oignon
- ¼ litre de crème fraîche liquide
- 4 œufs
- Huile olive
- Sel, poivre



Nettoyer les asperges, passer les sous l'eau et couper les pieds. Peler les asperges de la pointe vers le talon avec un économe. Les faire cuire dans 1,5 litre d'eau bouillante salée pendant 20min. les égoutter et garder l'eau de cuisson. Hacher l'oignon et faites le revenir dans un poêle avec une cuillère d'huile, lorsqu'il devient translucide, ajouter les asperges avec une partie de leur jus. Laisser bouillir 2 min puis passer le tout au mixeur. Dans un saladier, battre les œufs et ajouter le crème liquide. Saler, poivrer et ajouter les asperges mixées en mélangeant bien. Répartir le tout dans des verrines, les mettre dans un plat adapté au four. Ajouter de l'eau chaude à mi-hauteur des verrines dans votre plat. Faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que la mousse soit bien prise. Servir froid.

### Parfait glacé aux fraises léger

(4 personnes)

- 500g de fraises
- 400g de fromage blanc à 3% MG
- 20g sucre blanc
- 8 biscuits Petit Beurre
- 40g de beurre
- 4 feuilles de gélatines



Mettre la gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide. Faire fondre le beurre à feu très doux ou au micro-onde. Mettre les gâteaux dans un sac plastique et les écraser au rouleau à pâtisserie. Mixer les fraises avec le fromage blanc et le sucre. Faire fondre la gélatine ramollie dans 2 c. à soupe d'eau chaude et l'ajouter dans le bol du mixeur. Recouvrir le fond d'un moule avec une feuille de papier sulfurisé. Poser les cercles à pâtisserie dessus. Dans un bol, mélanger les gâteaux écrasés avec le beurre fondu. Répartir dans les 4 cercles et aplatir à l'aide d'un fond de verre. Remplir avec le parfait aux fraises. Réfrigérer au moins 3h avant de servir. Démouler délicatement sur une assiette et décorer avec quelques fraises.