

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.

Flan de carotte

(6 personnes)

- 1kg de carottes
- 5 œufs
- 2 c. à soupe de farine
- 180g de gruyère râpé
- Beurre pour les moules
- Sel, poivre, muscade...

30g de fromage pour 1/6^{ème} de préparation



Préchauffez le four à Th.6 (180°C). Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Faites cuire à l'eau bouillante salée 20 à 30 min. égouttez les passez les à la moulinette. Mélangez la purée obtenue avec la farine. Incorporez les œufs entiers et le fromage, salez, poivrez, ajoutez les épices de votre goût. Beurrez des petits moules, répartissez y la préparation. Enfourez 30 min au bain-marie. Démoulez et servez. Garnissez de pluches de cerfeuil et de rondelles de carottes.

Soufflé glacé à l'orange sanguine

(4 personnes)

- 450g de fromage blanc à 20% MG
- 2 oranges sanguines
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 feuille de gélatine



Faire tremper la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide. Prélevez le zeste des oranges et pressez-les. Faites chauffer le jus des oranges dans une casserole, ajoutez les zestes, le sucre et laissez frémir quelques instants. Incorporez ensuite la feuille de gélatine. Laissez refroidir mais sans que la gélatine n'ait le temps de prendre. Dans un saladier, mélangez la préparation précédente avec le fromage blanc. Battez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les au fromage blanc. Répartissez le tout dans des petits ramequins individuels et placez-les 6h au réfrigérateur avant de servir.