

Recettes de saison : Avril

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

Légumes : artichaut, asperge, blette, carotte, chou-fleur, épinard, navet, poireau, radis rose.

Salades : cresson, frisée, laitue, oseille. **Champignons** : morille. **Aromates** : ail, échalote, oignon.

Papillote de cabillaud aux épinards

(6 personnes)

- 6 pavé (s) de cabillauds (100g)
- 300g de pousses d'épinard
- 300g de champignon de Paris
- 2 citrons jaunes
- 100g de crème fraîche légère
- 20g beurre doux
- Sel, poivre



Préchauffer le four à 220°C (th.8). Couper le cabillaud en fines tranches. Equeuter les pousses d'épinard, les laver et égoutter. Oter le bout terreux des champignons, les éplucher et les couper en lamelles. Faire fondre le beurre. Préparer 6 carrés de papier cuisson et les beurrer au pinceau, salé, poivré. Disposer quelques feuilles d'épinards au centre, puis les tranches de poisson. Couvrir ensuite de lamelles de champignons du reste de feuilles d'épinard, puis saler et poivrer à nouveau. Ajouter une cuillère de crème fraîche et n filet de jus de citron. Fermer ensuite hermétiquement les papillotes, les disposer dans un plat allant au four et les faire cuire 4 à 5 min à 220°C. Servir aussitôt sur assiette après avoir ôter le papier.

Gratin de pamplemousse/orange

(4 personnes)

- 4 pamplemousses
- 1 orange
- 4 jaunes d'œufs
- 80g de sucre en poudre
- 10cl de crème liquide légère
- ½ cuillère à café de Maïzena



Pelez les pamplemousses à vif. Séparez les quartiers entre les membranes, en vous plaçant au-dessus d'un bol pour en recueillir le jus. Pressez également les membranes. Allongez du jus de l'orange pour obtenir 15cl de jus. Fouettez les jaunes d'œufs avec 40g de sucre dans une casserole. Incorporez la Maïzena puis délayez avec le jus d'agrumes et la crème, en fouettant. Portez à ébullition sans cesser de fouetter. Répartissez cette préparation dans 4 bols. Disposez les quartiers de pamplemousses. Saupoudrez du sucre restant. Faites dorer sous le gri au four, 3 min. servez chaud ou tiède.