

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.

Frites de potirons craquantes et épicées (2 personnes)

- 1 morceau de potiron
- 2 cuillères à soupe d'huile neutre (colza par ex.)
- Cuillère à café rase de paprika
- ½ cuillère à café de cannelle
- ½ cuillère à café de gingembre
- Sel, poivre



Préchauffez le four à 200°C (Th.6-7). Pelez le potiron. Coupez le potiron en bâtonnets pour faire des frites. Mélangez toutes les épices ensemble. Ajoutez l'huile. Dans un sac plastique (type sac de congélation), mélangez les frites et l'huile épicée. Cela aidera à bien répartir le tout sur vos frites. Disposez les frites sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Laisser cuire 30min pour qu'elles soient encore fermes. Sortez-les du four, salez et poivrez.

Riz au lait au kiwi et copeaux de chocolat (6 personnes)

- 150g de riz rond
- 75cl de lait ½ écrémé
- 60g de sucre en poudre
- 3 kiwis
- 1 gousse de vanille
- Chocolat noir



Rincez le riz et mettez-le dans une casserole, couvrez d'eau et faites cuire 3min. Egouttez-le. Versez le lait dans une autre casserole avec le sucre, la gousse de vanille fendue en deux et grattée de ses graines. Ajoutez le riz égoutté. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire 35min en remuant souvent. Après cuisson incorporez les kiwis coupés en dés. Répartissez le riz dans 6 verrines et à l'aide d'un couteau rabotez quelques copeaux de chocolat pour la décoration.