

# 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.

## Tajine de petits pois et artichauts

(4 personnes)

- 12 fonds d'artichauts
- 500g de petits pois
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de ras el hanout
- 1 pincée de 4 épices
- 1 bouillon cube de légumes
- 3 ou 4 branches de persil
- 1 citron (option)



Faites revenir l'oignon émincé dans l'huile. Ajoutez une grosse gousse d'ail dégermée finement émincée. Quand l'oignon est attendri ajoutez les fonds d'artichauts et les petits pois, ajoutez les épices, salez et poivrez selon votre goût. Ajoutez le bouillon de légumes et couvrez d'eau à hauteur. Laissez cuire à couvert pendant 25 min. ôtez le couvercle et laissez réduire la sauce une 10ème de minutes. Au moment de servir saupoudrez de persil haché et de la deuxième gousse d'ail haché finement. Proposez des quartiers de citron pour servir avec le tajine.

## Flans aux poires

(4 personnes)

- 2 poires
- 2 œufs
- 500ml de lait ½ écrémé
- 2 c. à soupe de poudre d'amandes
- 2 c. à soupe de sucre en poudre



Epluchez les poires, coupez-les en deux et ôtez les pépins. Taillez les fruits en tranches. Dans 4 petits ramequins, disposez une ½ poire reconstituée. Préchauffez le four à Th. 7 (210°C). Fouettez les œufs avec le sucre, la poudre d'amandes et le lait dans un saladier. Versez le mélange sur les poires et enfournez 25 min. servez tiède ou froid.