

Recettes de saison : Mai

Fruits : avocat, banane, citron, fraise, fruit de la passion kiwi, mangue, papaye.

Légumes : ail, asperge blanche et verte, aubergine, blette, betterave rouge, chou frisé, chou chinois, chou-fleur, chou rave, concombre, épinard, fenouil, laitue, petit oignon blanc, radis, rhubarbe.

Flan d'asperges (6 personnes)

- 1kg d'asperges blanches nettoyées et épluchées
- 2 c. à soupe de crème fraîche 15% MG
- 4 œufs entiers
- 1 c. à soupe d'herbes fraîches (ciboulette et persil)
- Sel, poivre
- 1 pointe de muscade ou de curry (facultatif)



Préchauffez le four à 180°C (th.6) et préparez un bain-marie dans un plat assez grand pour contenir 6 ramequins. Coupez les asperges en tronçons, réservez les pointes pour la suite de la recette. Faites cuire les tronçons d'asperge environ 8 min à la vapeur. Egouttez-les soigneusement et mixez-les avec la crème et les œufs battus en omelettes. Ajoutez les herbes, salez et poivrez. Faites cuire les pointes d'asperge 3 min à la vapeur et ajoutez-les au mélange. Beurrez les ramequins et versez-y le mélange, déposez-les dans le plat à four, puis enfournez pour 45 min.

Compote de mangue, pomme, zeste de citron et vanille (4 personnes)

- 1,250 kg de pommes
- 1 mangue (environ 550g)
- La peau d'un citron
- 1 pincée de vanille en poudre



Pelez la mangue et les pommes. Coupez-les en petits cubes. Pelez un citron et conservez-en la peau. Versez la peau du citron et les cubes de mangue et pomme dans une casserole avec un peu d'eau et la vanille. Laissez mijoter à feu doux pendant 30 min en couvrant.