

## 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.

### Tacos à la mexicaine (4 personnes)

- 4 tortillas pour tacos
- 250g de bœuf haché
- 1 oignon
- 2 piments rouges
- ½ boîte de haricots rouges
- ½ conserve de maïs égoutté
- Quelques feuilles de salade
- Huile d'olive
- Sel, poivre



Nettoyez et essorez les feuilles de salade. Egouttez le maïs et les haricots rouges. Nettoyez, épépinez et coupez les piments rouges en rondelles. Pelez et hachez l'oignon. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une poêle. Faites suer l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le bœuf haché et laissez cuire 5 min. Salez et poivrez. Garnissez-les tortillas avec les feuilles de salade, le bœuf aux oignons, le maïs, les haricots rouges et les piments.

### Carpaccio de kiwi à l'eau de fleur d'oranger (4 personnes)

- 4 kiwis
- 4 c. à café d'eau de fleur d'oranger
- 2 c. à café de sucre roux
- Pignons de pin



Retirez les extrémités des kiwis puis pelez-les. Coupez-les en tranches très fines et disposez-les en rosace sur 4 assiettes à dessert. Saupoudrez chaque assiette avec ½ c. à café de sucre roux puis arrosez avec 1 c. à café de fleur d'oranger. 15min avant de servir, sortez les assiettes du réfrigérateur puis retirez le film étirable. Servez en ajoutant au dernier moment les pignons de pin.