

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.

Risotto d'épeautre aux artichauts

(4 personnes)

10g de lipide par personne

- 150g d'épeautre
- 1L de bouillon de légumes
- 4 gros fonds d'artichauts
- 1 petite carotte
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 150g de ricotta
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Faire revenir la carotte, le céleri et l'oignon haché avec l'huile d'olive dans une sauteuse puis ajouter les fonds d'artichauts coupés en morceaux et faire cuire 5 min avec une louche de bouillon. Ajouter l'épeautre puis ajouter le bouillon petit à petit jusqu'à ce qu'il soit cuit. Mélanger de temps en temps pour ne pas qu'il accroche au fond de la sauteuse. A la fin de la cuisson ajouter la ricotta et mélanger, puis servir.

Fromage blanc aux pommes caramélisées

(4 personnes)

- 400g de fromage blanc
- 6 grosses pommes
- 1 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de cassonade
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- ½ c. à café de cannelle
- 4 biscuits spéculoos



Perler les pommes et les occuper en gros dés. Dans une poêle, faire fondre le beurre. Ajouter les pommes et saupoudrer avec le sucre en poudre, la cassonade et la cannelle. Laisser dorer sur feu très doux, les pommes doivent être fondantes et caramélisées (environ 15 min). Laisser refroidir à température ambiante puis réserver au réfrigérateur au moins 1h. Déposer les pommes au fond des verrines. Ajouter par dessus le fromage blanc et replacer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Au dernier moment, saupoudrer les verrines de spéculoos émiettés.