

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.

Panna cotta d'asperges au lait d'avoine

(4 verrines)

- 8 grosses asperges vertes
- 3 oignons nouveaux
- 1 c. à soupe d'huile de noix
- 30cl de lait d'avoine
- 1 c. à café d'agar-agar
- Sel, poivre
- Piment d'Espelette



Portez une casserole d'eau à ébullition et faites cuire les asperges pendant une dizaine de minutes en baissant le feu. Pendant ce temps, faites revenir les oignons dans une autre casserole avec un peu d'huile d'olive pendant quelques minutes. Ajoutez le lait d'avoine et laissez mijoter à feu moyen. Egouttez les asperges, coupez-les en petits morceaux et conservez les têtes pour la décoration. Insérez le lait et les morceaux d'asperge dans un blender et mixez le tout en ajoutant l'agar-agar, le sel et le poivre. Portez à nouveau le mélange à ébullition pendant quelques minutes. Ajoutez le piment et l'huile de noix. Laissez refroidir. Versez dans des verrines et réservez au frais pendant quelques heures. Servez en décorant avec les têtes d'asperges. Dégustez.

Smoothie mangue coco ananas

(1 grand verre)

- 1 mangue
- 1 petit ananas
- 10cl de lait de coco
- 10cl de lait ½ écrémé
- Copeaux de noix de coco



Coupez les fruits en dés et placez-les dans le blender. Réduisez-les en purée et ajoutez le lait de coco. Selon votre goût ajoutez des glaçons. Mixez. Versez votre smoothie dans un grand verre et ajoutez-lui quelques copeaux de noix de coco.