

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.

Röstis poireaux patate douce

(pour 6 à 8 röstis)

- 1 patate douce
- 1 poireau
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- ½ c. à café de cumin en grain



Râper avec les gros trous de la râpe la patate douce épluchée. Laver et couper finement les poireaux. Mettre dans une poêle et cuire à couvert ¼ d'heure à feu moyen (ne pas faire colorer mais suer). Découvrir et laisser s'assécher. Sur une plaque allant au four, déposer des carrés de papier sulfurisé et utiliser des ronds à pâtisserie pour former les röstis en tassant bien. Enfourner sous le grill une 10ème de minutes. Attendre un peu pour décoller du papier sulfurisé. Les röstis sont moelleux.

Flans aux poires

(4 personnes)

- 2 poires
- 10g de sucre blanc
- 100ml de lait ½ écrémé
- 2 œufs
- 100g de crème fraîche 15% MG
- 1 sachet de sucre vanillé



Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Peler les poires, les couper en tranches, les répartir dans 4 ramequins adaptés au four. Dans un saladier, battre les œufs au fouet avec le sucre puis ajouter la crème et le lait. Mélanger et recouvrir les poires. Enfourner 25 min. dès la sortie du four, répartir le sucre vanillé sur le dessus dans flans encore chaud. Laisser refroidir avant de déguster.