

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.

Flans aux poireaux, carottes et curry (pour 6 pièces)

- 2 blancs de poireaux
- 2 carottes
- 3 œufs
- 2 c. à soupe de crème liquide
- 40g de parmesan râpé
- 1 ou 2 c. à café de curry en poudre
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel, poivre



Laver les légumes, peler et couper les carottes très finement (ou même les râper), couper les blancs de poireaux en fines rondelles. Dans une sauteuse faire chauffer l'huile d'olive puis ajouter les légumes. Laisser cuire 10 à 15 min. préchauffer le four à 180°C (Th.6). Battre les œufs en omelette, incorporer la crème, le curry, le parmesan, un peu de sel et poivre. Ajouter en les légumes bien mélangés. Verser la préparation dans des moules à muffins, brioches ou autres. Enfourner 20 à 25 min.

Mousse de poire au fromage blanc (6 personnes)

- 400g de fromage blanc 3% MG sur produit fini
- 3 blancs d'œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 3 feuilles de gélatine
- 4 poires bien mûres
- Jus de citron



Mixez les poires épluchées et épépinées dans un blender afin de les réduire en purée. Arrosez de jus de citron pour éviter que la purée noircisse. Mettez les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide pendant 5 min. montez les blancs d'œufs en neige bien ferme. Dans un saladier, mélangez le fromage blanc avec le sucre, le sucre vanillé et la purée de poires. Ajoutez les feuilles de gélatine bien égouttées et mélangez bien jusqu'à ce qu'elles se dissolvent. Incorporez délicatement les blancs d'œufs montés en neige à la maryse. Versez la préparation dans 6 coupes et entreposez au frais pendant 12 heures minimum avant de servir.