

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.

Quiche allégée aux artichauts et thon

- 1 pâte brisée
- 1 grosse boîte de thon au naturel
- 1 petite boîte de cœur d'artichauts
- 1 oignon
- 3 œufs
- 125 ml de lait ½ écrémé
- 1 c. à soupe de moutarde
- 100g de gruyère râpé
- Sel, poivre



Préchauffez le four à 200°C. Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte et piquez le fond à la fourchette. Egouttez les cœurs d'artichaut et coupez-les en deux. Emincez l'oignon finement. Dans un saladier, mélangez les œufs avec le lait, l'oignon, le thon égoutté et émietté, du sel et du poivre. Étalez la moutarde sur la pâte et déposez-y les cœurs d'artichaut. Recouvrez du mélange œufs/lait et parsemez de gruyère râpé. Enfournez pour 30 à 40 min.

Dessert à la mangue et au pomélo

(4 personnes)

- 250g de mangue bien mûre
- 80g de pomélo
- 15cl de lait de coco
- 15cl de lait concentré non sucré
- 15g de sucre blanc



Couper la mangue en deux, couper la chair en cubes. Mettre 30cl d'eau et le sucre dans une casserole, porter à ébullition à feux doux et cuire jusqu'à l'obtention d'un sirop, puis laisser refroidir. Peler le pomélo, détacher les quartiers en éliminant la petite peau blanche et en détachant les grains de pulpe. Mixer les cubes de mangue et la moitié du sirop refroidi. Ajouter à cette purée le lait de coco, le lait concentré, la pulpe de pomélo et le sirop restant, mélanger. Placer au réfrigérateur au minimum 1h avant de servir.