

## 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.

### Dos de cabillaud aux asperges

(4 personnes)

- 4 X 150g de dos de cabillaud
- 1kg asperges vertes
- 1 citron non triaté
- 1 c. à Café de mélange de poivres et baies
- ½ botte de ciboulette
- ½ bouquet de persil plat
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Gros sel



Rincez et essuyez les dos de cabillaud. Mettez-les dans un plat creux. recouvrez de gros sel. Réservez 4h au réfrigérateur. Au bout de ce temps, le poisson a rendu de l'eau et des toxines. Rincez les dos de cabillaud à grande eau. Essuyez et badigeonnez-les d'huile d'olive. Pelez les asperges de la pointe vers le pied. Rincez, égouttez puis coupez-les en tronçons. Faites-les cuire 3 min à l'eau bouillante salée. Rafraîchissez et égouttez. Faites-les revenir 2 min à la poêle dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Arrosez du jus de citron. Poursuivez la cuisson 3 min. préchauffez le four th. 6/7 (env. 200°C). Déposez 4 feuilles de papier sulfurisé sur une plaque. Répartissez les asperges tidies au centre, posez les dos de cabillaud par-dessus, répartissez des rondelles de citron et repliez la feuille en papillote. Enfournez 12 min. Servez dès la sortie du four, parsemé de mélange de poivre et baies grossièrement concassé ainsi que de ciboulette et persil ciselés. Accompagnez ces papillotes de blé ou de quinoa, par exemple.

### Dessert léger aux fruits de la passion

(6 personnes)

- 1 mangue
- 8 fruits de la passion
- ½ litre de lait ½ écrémé
- 2 sachets de sucre vanillé
- 4 œufs
- 60g de sucre blanc
- 50g de farine



Couper la mangue en petits morceaux et vider les fruits de la passion. Mélanger délicatement les fruits ensemble et les disposer dans le fond de 6 ramequins. Réserver. Préparer la crème pâtissière : faire bouillir le lait avec le sucre vanillé. Pendant ce temps, mélanger 3 jaunes d'œufs avec le sucre blanc, on doit obtenir un mélange lisse. Rajouter la farine et remuer énergiquement. Incorporer le lait et mélanger. Remettre le tout sur feux doux et laisser épaissir la crème sans s'arrêter de tourner. Laisser refroidir. Une fois que la crème pâtissière a refroidi, la mettre sur les fruits dans les ramequins. Battre 4 blancs en neige et en recouvrir les fruits et la crème. Mettre les ramequins 3 min au grill pour faire dorer les blancs en neige.