

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.

Omelette légère asperges et parmesan (4 personnes)

- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- 500g d'asperges vertes
- 5 œufs
- 1 c. à soupe de lait ½ écrémé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Lavez les asperges, séchez-les et épluchez les tiges. Coupez les têtes et émincez les tiges en tronçons d'1 à 2 cm environ. Faites chauffer l'huile dans la poêle et ajoutez les asperges. Couvrez et laissez cuire 5 min à feu moyen. Réservez dans une assiette. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait. Ajoutez le parmesan, salez et poivrez légèrement. Versez les œufs dans la poêle. Laissez prendre quelques minutes, puis ajoutez les tronçons d'asperge (pas les têtes). Laissez cuire l'omelette à votre convenance. En fin de cuisson, ajoutez la moitié des têtes d'asperges, pliez l'omelette en deux, déposez le reste des têtes au saupoudrez de parmesan. Servez.

Fondant à la faisselle et au citron (6 personnes)

- 400g de faisselle (3% mat. grasses)
- 4 œufs
- 50g de farine
- 30g de sucre blanc
- Zeste râpé et jus de 2 citrons



Préchauffez le four à 180°C (Th. 6). Dans un saladier battez les œufs avec le sucre et le zeste de citron puis ajoutez le jus de citron et mélangez. Ajoutez ensuite la faisselle et la farine. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Versez dans un moule recouvert de papier sulfurisé puis enfournez 40 à 50 min.