

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.

Houmous de betterave aux graines de courge

(6 personnes)

- 1 betterave moyenne cuite et pelée
- 1 jus de citron
- 1 gousse d'ail
- ½ bouquet de persil plat
- 260g de pois chiches
- Brin de coriandre émincée
- 1 c. à soupe de tahin (purée de sésame)
- 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- Graines de courge
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre...



Coupez la betterave en gros morceaux et mettez-les dans le bol du mixeur. Ajoutez l'ail écrasé. Versez ensuite les pois chiches, la coriandre émincée, le tahin, le jus de citron et la crème fraîche. Mixez à vitesse moyenne en ajoutant l'huile d'olive petit à petit. Salez et poivrez. Déposez quelques graines de courge.

Blinis maison faciles

(pour 50 blinis)

- 300ml de lait
- 150g de farine de blé
- 70g de farine de blé noir (sarrasin)
- 2 œufs
- 10g de levure fraîche de boulanger
- ½ c. à café de sel



Faire dissoudre la levure fraîche dans le lait légèrement tiédi. Dans un saladier mélanger les deux farines, le sel et les jaunes d'œufs. Verser le mélange lait/levure, bien fouetter et laisser reposer 1h30. Battre les deux blancs en neige et les incorporer à la préparation. Faire cuire dans une poêle anti-adhésive en réalisant des petits cercles de pâte : 2 min sur la première face (des bulles se forment), les retourner et prolonger la cuisson d'1 min environ. Réserver sur une assiette.