

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.

Œufs cocotte aux asperges vertes

(pour 1 cocotte)

- 1 œuf
- 2 asperges vertes fraîches
- Quelques copeaux de parmesan (ou de Comté)
- Beurre
- Sel, poivre, persil frais



Coupez le pied des asperges. Faites blanchir rapidement le restant des asperges. Plongez quelques secondes les asperges vertes dans de l'eau bouillante salée. Au bout de quelques secondes, stoppez immédiatement la cuisson en passant les asperges sous l'eau froide. Les faire cuire ensuite dans l'eau qui a servi au blanchiment pendant 8/10 min. coupez les asperges en petits tronçons. Réservez.

Beurrez une cocotte allant au four, déposez sur les parois un peu de poivre, sel et persil frais. Ajoutez les petits tronçons d'asperges au fond de la cocotte.

Séparez le blanc des jaunes d'œufs. Ajoutez dans la cocotte le blanc d'œuf. Passez au four 8/10 min. Puis ajoutez le jaune d'œuf ainsi que les têtes d'asperges.

Ajoutez les copeaux de parmesan et faire cuire environ 3/4 min.

Soupe de fraises à la menthe

(pour 6 personnes)

- 1kg de fraises
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 15 feuilles de menthe
- 3 c. à soupe de sucre de canne liquide



Ciseler les feuilles de menthe. Laver et équeuter les fraises, puis les mixer ou les écraser. Ajouter le jus de citron, le sucre et la menthe. Placer au réfrigérateur 2h.