

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.

Pois chiches grillés au four

- 300g de pois chiches cuits au naturel en conserve (ou 150g secs, trempés une nuit puis cuits environ 2 h)
- 1. à café de fleur de sel
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- 1 c. à café de paprika doux
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

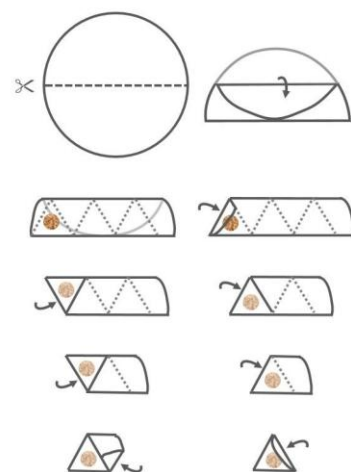


Bien rincer les pois chiches dans une passoire à grande eau et égoutter. Les mettre ensuite sur une plaque recouverte de papier absorbant et les essuyer doucement en tournant : il faut qu'ils soient le moins humides possible. Préchauffer le four à 170°C chaleur tournante. Rassembler les pois chiches dans un saladier et ajouter tous les ingrédients. Bien mélanger pour les enrober. Sur la plaque à four, déposer une feuille de papier sulfurisé. Etaler les pois chiches : prendre soin de bien les disperser pour une meilleure cuisson. Mettre la plaque dans le four à 170°C pour 30/35 min. Toutes les 10 min les retourner en remuant la plaque de cuisson. Au terme de la cuisson, chaque pois chiche doit être croustillant à cœur.

Ils se gardent une semaine dans un bocal en verre.

Samossas au thon à la sauce tomate et au fromage

- 16 feuilles de brick
- 480g de thon en boîte au naturel
- 16 c. à soupe de sauce tomate
- Gruyère râpé
- Lait



Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Égouttez et émiettez le thon dans un saladier. Ajoutez la sauce tomate et mélangez. Pliez une feuille de brick en deux, puis déposez au centre 1 c. à soupe de mélange au thon. Parsemez de gruyère râpé et repliez en triangle pour enfermer la garniture. Répétez avec le reste des feuilles puis disposez les samossas sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Badigeonnez-les de lait et enfournez 15 min.