

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.

Granola maison (pour un grand bocal)

Base :

- 280g de flocons de céréales (avoine, épeautre, blé, seigle, quinoa, riz, orge...)
- 170g de graines et fruits à coques, grossièrement hachés (amandes, noisettes, pistaches, noix, noix de pécan, de macadamia, de cajou, graines de lin, de tournesol, de sésame...)
- 2 c. à soupe d'huile (tournesol, colza, olive, coco...)
- 6 c. à soupe d'un liquide sucrant (miel, sirop d'érable, sirop d'agave, sirop de riz...)
- 1 à 2 c. à café d'épices moulues (cannelle, gingembre, muscade, mélange pour pain d'épices...)
- 1 c. à café de fleur de sel
- 1 c. à café d'extrait de vanille

Facultatif :

- 30g de noix de coco séchée non sucrée
- 30g de son de blé ou d'avoine
- 60g de chocolat, grossièrement haché
- 120g de fruits secs (raisins, cranberries, pruneaux, dattes, figes, myrtilles, cerises, mangues, bananes, pommes...)



Huilez légèrement une plaque de four avec rebords. Mettez tous les ingrédients (sauf les éventuels fruits secs et chocolat) dans un saladier et mélangez vigoureusement à la fourchette. Etalez sur la plaque et enfournez. Allumez le four à 150°C et faites cuire le granola en mélangeant toutes les 10 min jusqu'à ce que ce soit coloré selon votre goût. Temps de cuisson total : 30 min environ.

Laissez refroidir le granola sur la plaque avant d'ajouter les fruits secs ou le chocolat. Conservez à température ambiante dans un récipient hermétique jusqu'à 1 mois environ.

Mojito fraise sans alcool (pour 2 verres)

- 20cl d'eau gazeuse
- 10 feuilles de menthe
- 8 glaçons
- 6 fraises
- 0,5 citron vert
- 2 c. à café de sirop de sucre de canne



Mettre 5 feuilles de menthe dans chaque verre. Mettre les glaçons dans un sac congélation, enrouler dans un torchon et concasser le tout avec un rouleau à pâtisserie pour obtenir de la glace pillée. Ajouter dans chaque verre, le sucre de canne, les fraises coupées en 4 et le citron coupé en petits dés.