

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.

Salade betterave, avocat et chèvre frais

(2 personnes)

- 300 g de betterave cuite
- 4 poignée de mâche
- 60g de chèvre frais
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 avocat



Réalisez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre et l'huile d'olive et ajoutez la moutarde à l'ancienne. Salez et poivrez.

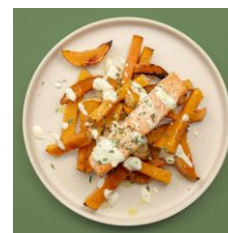
Coupez l'avocat en deux et ôtez le noyau. Taillez ensuite des fines lamelles.

Dans un saladier, ajoutez la salade, les betteraves coupées en cubes, le chèvre émietté, l'avocat et la vinaigrette, mélangez.

Saumon et butternut rôti

(2 personnes)

- 2 pavés de saumon frais
- ½ courge butternut
- 4 c. à soupe de yaourt Grec
- 2 c. à café de moutarde douce
- ½ c. à café d'estragon séché
- 2 c. à soupe de sirop d'érable



Préchauffez le four à 220°C. Lavez puis coupez le butternut en rondelles de 1 cm environ puis en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur également (pas besoin de l'éplucher, la peau se mange). Placez les bâtonnets sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Ajoutez d'un filet d'huile d'olive et de sirop d'érable, salez, poivrez et enfournez pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, mélangez le yaourt avec la moutarde et l'estragon.

Au bout de 20 minutes de cuisson, ajoutez le saumon sur le butternut avec un filet de sirop d'érable sur le dessus et ré-enfournez pendant 10 minutes.

Servir le butternut avec le saumon et la sauce au yaourt, salez, poivrez.