

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.

Tapenade d'asperges vertes (6 personnes)

- 600g d'asperges vertes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre



Lavez les asperges, et pelez-les à l'aide d'un économe pour enlever les fibres dures qui peuvent être désagréables lors de la dégustation.

Dans une casserole d'eau portée à ébullition, plongez les asperges pendant 20 minutes.

Egouttez les asperges et mettez-les dans un mixeur, avec l'huile d'olive ainsi que le sel et le poivre.

Mixez jusqu'à obtenir la consistance que vous souhaitez et réservez au frais avant de servir.

Cette recette est une base de la tapenade d'asperges vertes, mais vous pouvez y ajouter par exemple des pignons de pins ou encore des feuilles de menthe.

Crumble à la courgette, à la tomate et au parmesan (4 personnes)

- 2 belles courgettes
- 2 petites tomates
- 1 gros oignon
- Huile d'olive
- thym
- Sel, poivre
- 90 g de farine
- 75 g de beurre
- 70 g de parmesan



Émincer l'oignon et le faire revenir dans un poêle avec de l'huile d'olive. Une fois qu'il a bien sué, ajouter les courgettes coupées en petits morceaux, saler, poivrer et ajouter du thym pour parfumer et laisser cuire à feu moyen environ 20 min. Une fois que les courgettes ont bien réduit, ajouter les tomates coupées également en petits morceaux. Laisser encore cuire à feu moyen pendant 7 min.

Mettre le beurre mou dans un saladier. Ajouter la farine et le parmesan et travailler la pâte avec les mains jusqu'à obtenir une pâte friable.

Disposer le mélange courgettes - tomates dans un plat allant au four. Déposer de la pâte à crumble sur le dessus. Enfourner 20 à 25 min à 200°C.