

# Mars



## Légumes

Betterave

Cardon

Carotte

Céliéri-rave

Endive

Navet

Poireau

Potiron

Salsifis

Salades : laitue, mâche,  
oseille

Champignons : morille

## Fruits

Poire

Pomme

Citron

Kiwi

Orange

Pamplemousse

Pomélo



# SAUMON AU BEURRE D'AIL ET LÉGUMES RÔTIS

## INGRÉDIENTS

- 600g filet de saumon
- 400g carottes fraîches
- 400g brocolis frais
- 40g beurre
- 2 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de persil frais

**PERSONNES : 4**  
**CUISSON : 35 MIN**  
**TEMPS TOTAL : 45 MIN**

## PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200°C.

Épluchez puis coupez les carottes en tronçons puis en bâtonnets. Lavez et coupez le brocoli en sommités. Hachez finement le persil. Sur une grande plaque recouverte de papier cuisson, déposez les carottes et les brocolis.

Ajoutez un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre sur les légumes et mélangez le tout à l'aide de vos mains.

Enfournez pendant 25 minutes à 180°C. Préparez le beurre d'ail. Dans un bol mélangez le beurre mou, l'ail râpé, le persil. Salez et poivrez. Mélangez bien.

Au bout de 25 minutes de cuisson, sortez les légumes du four et créez un peu d'espace pour le saumon. Ajoutez le saumon sur la plaque. Répartissez ensuite le beurre d'ail sur le filet de saumon à l'aide d'un pinceau ou d'une cuillère à soupe. Enfournez à nouveau pendant 10 à 15 minutes à 200°C.

Servez avec un peu de persil haché s'il vous en reste, c'est prêt !



# POMMES AU FOUR CŒUR À LA FRAISE

## INGREDIENTS

- 4 pommes
- 60g de confiture de fraise

## PREPARATION

Préchauffez le four à 210°C.

Lavez les pommes, épluchez-les et retirez le cœur sans les couper, avec un petit couteau ou un épépineur.

Déposez les pommes dans un plat à gratin. Répartissez la confiture dans les cœurs évidés.

Enfournez pour 30 minutes, et laissez tiédir avant de croquer votre pomme !

**PERSONNES : 4**  
**CUISSON : 15 MIN**  
**TEMPS TOTAL : 30 MIN**