



Auril

Légumes

Ail
Artichaut
Asperge
Betterave
Blette
Carotte
Chou-fleur
Concombre
Endive
Épinard
Frisée
Laitue
Navet
Oignon
Poireau
Radis

Fruits

Citron
Fraise
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Pomme
Rhubarbe



Quiche épinards thon sans pâte

INGREDIENTS



4 personnes



50 minutes

- 3 œufs
- 25 cl de lait
- 100 ml de crème fraîche 18%
- 1 c. à soupe de moutarde
- 25 g farine
- 120 g de fromage râpé
- 1 boîte de thon au naturel égoutté
- 300 g d'épinards en branche surgelés
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de curcuma en poudre
- 10 g de beurre pour beurrer le moule

Préchauffez le four à 200°C. Beurrez et farinez un moule à manqué.

Mettez les épinards à décongeler dans une casserole à feu doux ou au micro-ondes puis égouttez-les. Égouttez et émiettez le thon. Réservez.

Dans un saladier, fouettez les oeufs avec la crème et le lait. Ajoutez la farine en pluie et mélangez.

Ajoutez ensuite la moutarde, le curcuma en poudre, salez, poivrez et mélangez de nouveau.

Ajoutez les épinards égoutté, le thon émietté et le fromage râpé, remuez puis versez la préparation dans le moule à manqué.

Enfournez la quiche sans pâte pour 30 minutes environ.



Risotto aux asperges et aux crevettes

INGREDIENTS



4 personnes



40 minutes

- 300 g de riz pour risotto
- 400 g d'asperges
- 230 g de crevettes roses
- 200 g d'oignons
- 40 cl de bouillon de poulet
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Épluchez et émincez l'oignon. Nettoyez les asperges avant de les couper en morceaux.

Faites chauffer le bouillon dans une casserole.

Dans une casserole, faites revenir l'oignon dans un peu d'huile pendant 3 min. Ajoutez y le riz ainsi que les asperges. Faites revenir quelques minutes jusqu'à ce que le riz devienne translucide.

Ajoutez des louches de bouillon dans le riz pour le faire gonfler jusqu'à ce que le riz devienne crémeux.

Pendant la cuisson du risotto, faites chauffer les crevettes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les puis ajoutez-les au risotto.

Assaisonner et servez bien chaud.