

# Avril

## Légumes

- Ail
- Asperge
- Artichaut
- Carotte primeur
- Chou-rave
- Cébette
- Courgette
- Concombre
- Épinard
- Fève
- Fenouil
- Navet
- Petit-pois
- Patate douce
- Pomme de terre
- Radis
- Radis blanc

## Fruits

- Banane
- Citron
- Fraise
- Kiwi
- Pamplemousse
- Pomme
- Rhubarbe
- Tomate



# Gâteau de courgettes

## INGREDIENTS



6 personnes



60 minutes

- 4 Courgettes
- 2 Œufs
- 10cl Lait
- 70g Farine
- 20g Beurre
- 1 sachet Levure chimique
- 1 cuil. à café Curcuma
- 20g Parmesan
- 1 cuil. à soupe Graines (tournesol, courge, lin...)
- 2 cuil. à soupe Huile d'olive
- Sel, poivre

Râpez le parmesan. Lavez vos courgettes, éliminez les extrémités puis passez-les à la mandoline afin de réaliser de fines et régulières rondelles.

Poêlez vos rondelles de courgettes dans l'huile d'olive avec un peu de sel sur feu vif pendant 5 minutes en mélangeant régulièrement. Déposez-les dans une passoire et laissez-les refroidir en s'égouttant afin d'éliminer le maximum d'humidité.

Faites fondre le beurre au micro-ondes. Dans un saladier, mélangez le beurre avec les œufs et le lait.

Ajoutez petit à petit la farine tamisée, la levure, le curcuma, le parmesan, du sel et du poivre tout en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

Chemisez un moule de papier sulfurisé. Déposez-y harmonieusement vos rondelles de courgettes. Versez votre appareil sur vos courgettes. Enfournez à 200 °C pendant 40 minutes.

A la sortie du four, saupoudrez la surface de votre gâteau de courgettes de graines.



## Escalopes aux épinards

### INGREDIENTS



4 personnes



30 minutes

- 4 Morceaux de filet de poulet
- 4 tranches Jambon de Parme
- 1 Boules de mozzarella
- 8 Belles feuilles d'épinards frais
- 4 cuil. à soupe Pignons de pin
- 2 cuil. à soupe Huile d'olive
- Sel, poivre

Rincez les feuilles d'épinards et séchez-les. Détaillez la mozzarella en tranches. Coupez les tranches de jambon et les morceaux de poulet en deux.

Farcissez chaque morceau de 2 feuilles d'épinard, 1 tranche de mozzarella et 1 lamelle de jambon après avoir incisé dans l'épaisseur. Maintenez avec 1 pique en bois.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites saisir le poulet 6/7 min de chaque côté, selon l'épaisseur du poulet.

Pendant ce temps, faites revenir les pignons à sec dans une poêle quelques instants.

Servez parsemé de pignons.