

Avril

Légumes

- artichaut
- asperge
- blette
- carotte
- chou-fleur
- épinard
- navet
- poireau
- radis rose

- Salades : cresson, frisée, laitue, oseille.

- Champignons : morille.

- Aromates : ail, échalote, oignon.

Fruits

- noisette
- noix
- pomme
- citron
- kiwi
- orange
- pamplemousse
- pomélo



Poulet farci aux asperges

INGREDIENTS



4 personnes



45 min

- 4 blancs de poulet
- 8 asperges
- 150g fromage blanc 3% MG
- 1 petit bouquet de basilic
- 4 feuilles d'épinards
- 1 filet d'huile d'olive
- 10g beurre
- Sel, poivre

Coupez le bout des asperges, épluchez-les puis faites-les cuire 5 min à la vapeur.

Préchauffez le four à 150°C (th.5).

Aplatissez les blancs de poulet. Mélangez le fromage blanc avec quelques feuilles de basilic ciselé, et un peu de sel et de poivre. Déposez une feuille d'épinard équeutée et rincée puis un peu de préparation au fromage sur un côté de chaque escalope et ajoutez 2 asperges.

Roulez les escalopes sur elles-mêmes et maintenez-les fermées avec des piques en bois. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites dorer les roulades de poulet de tous les côtés.

Déposez les roulades dans un plat à four beurré et enfournez pour 15 min environ. Parsemez du reste de basilic et servez.



Cannellonis de poireaux au chèvre

INGREDIENTS



4 personnes



50 minutes

- 6 gros poireaux
- 500 g de champignons de paris
- 2 belles échalotes hachées
- 1/2 bouquet de persil ciselé
- 250 g de fromage de chèvre frais
- 200 g de noisettes décortiquées et torréfiées
- 2 gousses d'ail
- 125 g d'épinards frais
- 20 cl de crème liquide
- huile d'olive
- sel, poivre

Préchauffez le four à 180°C. Coupez le blanc des poireaux en deux tronçons. Réservez la partie verte pour un autre usage. Poussez délicatement le cœur des tronçons vers l'extérieur. Rincez. Hachez le cœur des poireaux. Coupez les champignons en petits morceaux.

Faites blanchir les « cannellonis » de poireaux dans de l'eau bouillante pendant 7 min. Plongez-les dans de l'eau glacée. Égouttez-les sur du papier absorbant. Versez un filet d'huile dans une poêle. Dès que l'huile est chaude, faites-y revenir les poireaux hachés, ajoutez les échalotes puis les champignons. Salez et poivrez. Ajoutez le persil puis le fromage de chèvre en mélangeant bien.

Remplissez une poche à douille de cet appareil (ou un sac de congélation percé à une extrémité). Garnissez-en les cannellonis. Rangez-les en une seule couche dans un plat allant au four. Hachez les noisettes. Mixez les gousses d'ail avec les épinards et la crème liquide. Salez et poivrez. Répartissez la crème aux épinards sur les cannellonis et parsemez-les de noisettes hachées.

Enfournez pour 20 min et servez.