

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

- pomme
- citron
- kiwi
- orange
- pamplemousse
- pomélo





Crevettes sautées à l'ail



4 personnes



20 min

- 12 crevettes décortiquées
- 3 gousses ail
- 50g persil
- ½ jus de citron
- 3 c. à soupe huile d'olive
- Poivre de cayenne

Réalisez d'abord la persillade. Commencez par peler et hacher les gousses d'ail puis lavez et hachez le persil. Dans un bol, mélangez-les pour obtenir la persillade avec le jus de citron.

Ensuite, incorporez 1 c. d'huile d'olive et mélangez bien.

Faites chauffer la c. à soupe d'huile restante dans une poêle anti adhésive sur feu moyen, et faites sauter les crevettes dedans pour qu'elles soient bien dorées.

Saupoudrez d'une pointe de poivre de Cayenne. Ajoutez la persillade et faites ensuite sauter les crevettes ou gambas 2 ou 3 fois rapidement.

Servez aussitôt votre recette de crevettes.



Tatin de carottes



6 personnes



30 minutes

- 1 pâte feuilletée
- 500 g de carottes
- 100 g de fromage frais
- Du thym
- 20 g de beurre
- 2 c. à soupe de miel liquide
- 1 c. à café de vinaigre de cidre
- Sel, poivre

Préchauffez le four à 200 °C.

Commencez par préparer les carottes. Pour cela, pelez les carottes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Plongez-les ensuite dans une casserole d'eau salée pendant 5 minutes environ. Elles doivent être légèrement tendres.

Pendant ce temps, faites fondre le beurre avec le miel, le thym et le vinaigre dans une poêle qui passe au four. Égouttez les carottes, puis placez-les joliment dans la poêle et laissez-les caraméliser. Disposez grossièrement le fromage frais, salez et poivrez.

Déposez la pâte feuilletée par-dessus en prenant soin de rabattre les bords vers le bas : ils doivent envelopper les carottes. Enfourniez au four pendant 30 minutes environ jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Vérifiez au bout de 20 minutes de cuisson.

Sortez-la du four, attendez environ 5 minutes et placez une assiette par-dessus la poêle en guise de couvercle. Retournez ensuite votre tatin de carottes.