



Asperges mimosa

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1,5 kg d'asperges vertes



- 2 œufs
- 200g de fromage blanc
- 3 brins de cerfeuil, 3 brins de persil plat, 3 brins d'estragon
- 1 c. à soupe de vinaigre de xérès, 1 c. à café de moutarde forte, 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- ☞ Coupez le talon dur des asperges.
- ☞ Réservez-en deux et liez le reste en bottes. Faites-les cuire entre 10 et 12 min (selon leur grosseur), dans le panier d'un cuit-vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante salée.
- ☞ Egouttez et laissez-les tiédir sur un torchon plié en quatre.
- ☞ Faites durcir les œufs 10 min dans l'eau bouillante. Rafraichissez et égalez-les.
- ☞ Hachez finement les œufs durs et mélangez les avec les fines herbes ciselées.
- ☞ Taillez les asperges réservées en tout petits dés. Mélangez-les dans un bol avec le fromage blanc, la moutarde, le vinaigre et l'huile. Salez et poivrez. Ajoutez la moitié du mélange aux œufs durs et fines herbes.
- ☞ Disposez les asperges tièdes sur un plat.
- ☞ Parsemez du reste de mélange d'œufs durs aux fines herbes.

Saltimboccase papillotes

Ingrédients pour 4 personnes :

4 fines escalopes de veau, 4 tranches de jambon de Parme, 8 feuilles de sauge fraîche, 2 cuil à soupe de persil haché, 4 gousses d'ail, 10 cl de vin blanc, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 10 cl de crème fraîche 15% mg, sel, poivre.



Préparation :

Aplatir les escalopes avec le plat d'un couteau et les couper en 2. Couper les tranches de jambon en 2 ; les étaler sur une planche, poser les feuilles de sauge et chaque demi-escalope dessus. Rouler et maintenir avec des piques. Préchauffer le four à 180-200°C. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire dorer les roulades de tous les côtés 5 minutes. Les disposer sur un papier sulfurisé avec les gousses d'ail pelées et écrasées. Fermer la papillote et enfourner 7 à 8 minutes. Déglacer la poêle avec le vin blanc et faire réduire de moitié, ajouter la crème, saler et poivrer. Retirer les pics des saltimboccase et les servir avec la sauce et le trio de tagliatelles.

Trio de Tagliatelles

Ingrédients pour 4 personnes :

320g de tagliatelles « semi-fraîches », 4 grandes carottes, 2 courgettes, sel



Préparation :

- ☞ Couper, éplucher et laver les carottes, laver la courgette, la couper en 2 dans le sens de la longueur et ôter les graines.
- ☞ A l'aide d'un couteau économe, réaliser des tagliatelles de légumes.
- ☞ Faire bouillir une grande casserole d'eau salée. Y faire cuire les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet.
- ☞ 3 mn avant la fin de la cuisson, ajouter les tagliatelles de carottes, puis 1 min avant les tagliatelles de courgettes.
- ☞ Egoutter et servir avec la viande.

Compotée de fraises et glace vanille

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800g de fraises
- 10 cl de muscat doux
- 4 boules de glace vanille
- 40g de sucre en poudre

Préparation :

☞ Equeuter et couper les fraises en lamelles. Faire cuire le sucre en caramel clair dans une poêle et ajouter le muscat. Couvrir jusqu'à la fin du grésillement.

☞ Remuer et retirer la poêle du feu, ajouter les fraises et laisser macérer 30 minutes. Répartir les fraises avec le jus dans 4 verres, ajouter une boule de glace et servir.

L'info du mois :

Les nouvelles recommandations nutritionnelles du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

1. Augmenter la consommation de fruits, légumes, légumes secs (2 fois par semaine), fruits à coque non salés (1 petite poignée par jour maximum) ;
2. Réduire la consommation de produits laitiers (2 par jour), l'alcool (10 verres par semaine maximum), la charcuterie, la viande rouge et les produits transformés salés (plats préparés...) ;
3. Augmenter la pratique d'une activité physique quotidienne : 30 minutes par jour minimum ;
4. Privilégier les produits biologiques, de saison, locaux et complets autant que possible...

