



MENU DU MOIS DE MAI 2025

Radis à la crème de ciboulette

Ingrédients pour 4 personnes

1 Botte de radis 10cl Crème liquide allégée 50g Fromage frais de type Philadelphia 1 Oignon nouveaux 10 brins de ciboulette Sel Poivre

Couper les fanes de vos radis. Laver les radis puis les couper en fines rondelles. Eplucher l'oignon et l'émincer. Dans un bol, mélanger la crème liquide avec le fromage frais jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Saler et poivrer. Émincer grossièrement la ciboulette. Servir les rondelles de radis en les agrémentant de sauce. Décorer l'ensemble de ciboulette.

Astuce : on peut garder les fanes des radis pour réaliser un pesto qui accompagnera à merveille toutes les crudités !





MENU DU MOIS DE MAI 2025

Tajine aux cinq légumes

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 carottes, 2 courgettes, 1 poivron vert et un rouge, 100 g de petits pois (frais ou surgelés), 150 g de pois chiches (poids cuit), 1 oignon, 1 gousse d'ail, 3 càs d'huile d'olive, 1 càc de paprika, 1 càc de coriandre, 1 càc de curcuma, Sel, Poivre, 700 ml d'eau

Faire chauffer l'huile dans le tajine (ou dans une marmite). Éplucher l'ail et l'oignon, les émincer et les mettre dans le tajine. Ajouter les épices (paprika, coriandre et curcuma), saler et poivrer. Mélanger. Faire revenir quelques minutes jusqu'à ce que l'oignon soit bien tendre. Si besoin, ajouter un fond d'eau. Éplucher et laver les carottes. Laver les courgettes et les poivrons. Couper tous les légumes en bâtonnets. Écosser les petits pois. Verser les carottes, les poivrons, les courgettes et les petits pois dans la marmite et mélanger avec les épices. Ajouter 700 ml d'eau et porter à ébullition sous couvercle. L'eau doit recouvrir les légumes pour une bonne cuisson. Quand l'eau bout, ôter le couvercle et baisser le feu. Faire mijoter pendant 20 minutes. Ajouter les pois chiches (déjà cuits), mélanger et prolonger la cuisson pendant 15 minutes.

Astuce : On peut rendre ce plat complet en ajoutant de la semoule et/ou de la viande ou du poisson selon les goûts.





MENU DU MOIS DE MAI 2025

Tatin de Mangue

Ingrédients pour 8 personnes :

2 Mangues 1 pâte feuilletée 50g de sucre 1/4 verre d'eau

Peler les mangues et les couper en lamelles (pas trop fines).

Faire un caramel dans une poêle antiadhésive avec le sucre et un peu d'eau.

Préchauffer le four à 220°C.

Une fois le sucre fondu, passer les lamelles dans le caramel 2 à 3 minutes, pour bien les enrober

Disposer les mangues en rosace dans un plat à tarte, poser la pâte dessus en rabattant ce qui dépasse à l'intérieur du moule pour faire un petit bourrelet de pâte.

Cuire 25 minutes, sortir du four laisser refroidir 5 minutes et retourner sur un plat de service.

- Astuce : on peut réaliser une variante en alternant pomme et mangue !

