

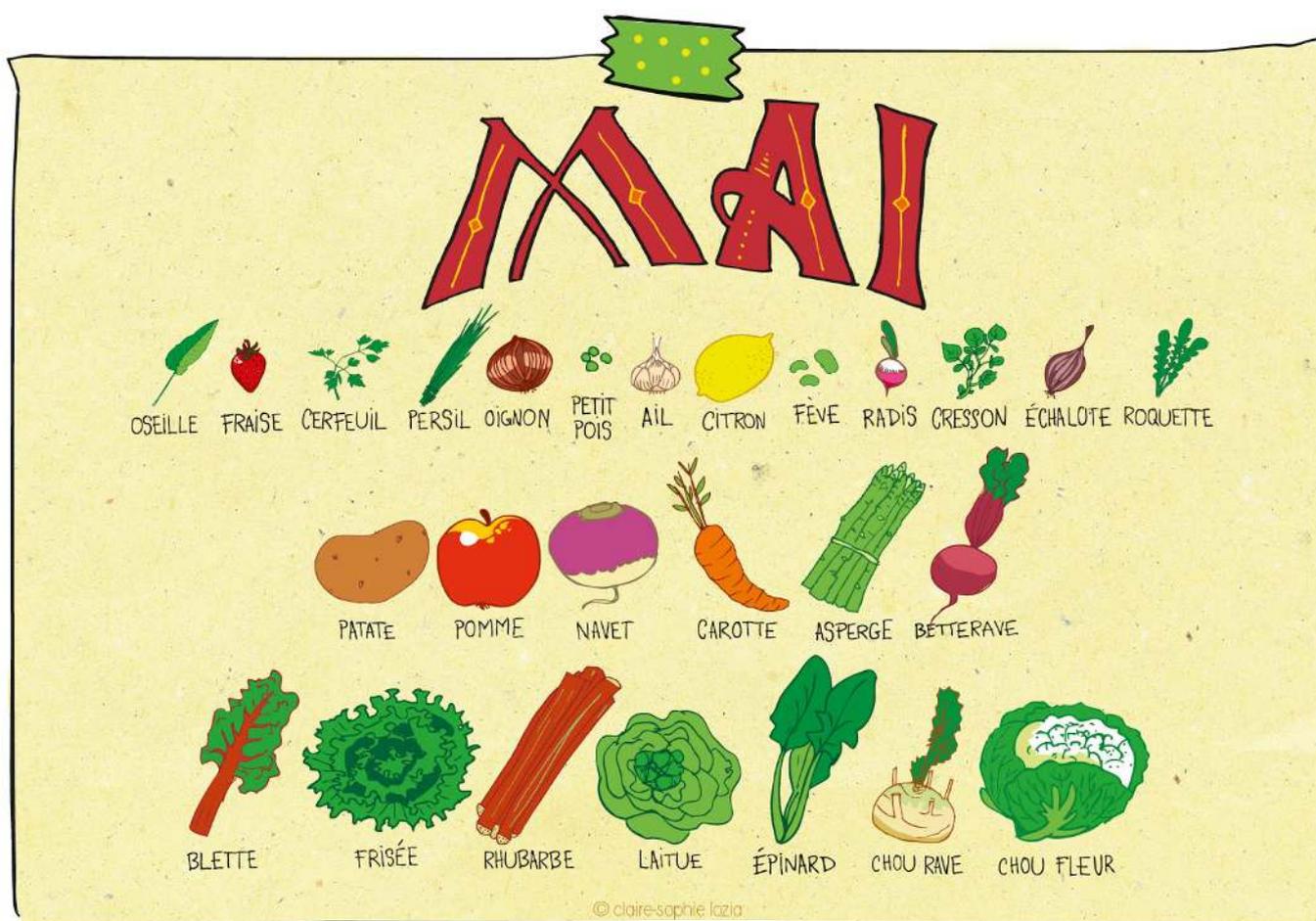
Mes déchets, c'est mon affaire !

ACTIVITÉ X - LES FRUITS ET LÉGUMES DU MOIS DE MAI

Voici le mois de mai...

Regarde tous ces légumes colorés, ils me donne faim ! Des gratins de pommes de terre, de chou fleur ou de blette pour varier les plaisirs ; de beaux légumes pour accompagner mes plats préférés. Et que dirais-tu d'une limonade à la fraise fraîche et pétillante !

Découvre dans l'illustration ci-dessous les fruits et légumes de saison et teste les recettes. Tous en cuisine, on va se régaler !



Rendez-vous jeudi 7 mai pour de nouvelles activités !
A bientôt !



Radis déguisés en habit printanier

LES INGRÉDIENTS

1 botte radis
200 g fromage frais de vache ou de chèvre
Herbes fraîches (ciboulette, aneth, basilic,...)
Noix et graines
Sel et poivre

LA RECETTE

- 1 - Nettoyez les radis sous un filet d'eau froide. Coupez les petites racines mais conservez les fanes (pour pouvoir les attraper plus facilement une fois prêts!!). Séchez-les bien.
- 2 - Si vous souhaitez aromatiser le fromage frais avec des épices, répartissez-le dans autant de bols que de mélanges d'épices. Assaisonnez puis travaillez le fromage frais à la fourchette pour l'assouplir.
- 3 - Ciselez finement les herbes et hachez les noix.
- 4 - Recouvrez les radis de fromage frais à l'aide d'un petit couteau à tartiner puis trempez-les dans les herbes fraîches ou les noix...
- 5 - Réservez au frais jusqu'au moment de l'apéro!



Paniers feuilletés chèvre et épinards

LES INGRÉDIENTS

1 pâte feuilletée
500 g épinards
1 échalote
6 rondelles fromage de chèvre frais
1 cuillère à soupe crème épaisse
1 jaune d'œuf et un peu de lait pour la dorure
Sel et poivre

LA RECETTE

1 - Préchauffez votre four à 180°C. Faites revenir l'échalote ciselée dans un peu d'huile puis ajoutez les épinards. Salez, poivrez et laissez cuire une quinzaine de minutes.

2 - Pendant ce temps découpez la pâte feuilletée en 6 carrés et placez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.

3 - Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche dans les épinards et mélangez bien. Déposez un peu de ce mélange sur chaque carré de pâte feuilletée: attention égouttez bien les épinards pour ne pas trop détremper la pâte.

4 - Disposez une rondelle de chèvre au-dessus des épinards, salez et poivrez légèrement.

5 - Refermez les paniers en relevant les 4 coins puis dorez-les avec le jaune d'œuf délayé dans un peu de lait. Enfourez pour 15 minutes.



Poulet à la Grecque aux Rattes du Touquet

LES INGRÉDIENTS

4 cuisses de poulet
800 g pomme de terre rattes du Touquet
2 ½ poivrons
1 oignon rouge
1 citron jaune

Pour la marinade

60 ml huile d'olive
80 ml vin blanc
3 cuillères à soupe jus de citron
2 cuillères à café herbes séchées (persil, origan, sauge,...)
Sel et poivre

LA RECETTE

- 1 - Préchauffez votre four à 180°C en chaleur tournante (ou 200°C en chaleur statique).
- 2 - Coupez les poivrons en lanières, le citron en quarts et l'oignon en rondelles grossières. Rincez les pommes de terre et séchez-les.
- 3 - Répartissez les légumes dans un plat puis déposez les cuisses de poulet par-dessus. Salez et poivrez.
- 4 - Mélangez tous les ingrédients de la marinade puis versez dans le plat en arrosant bien les cuisses de poulet.
- 5 - Enfourez pour 1 heure puis servez avec une salade de roquette et feta avec une vinaigrette au citron.



Brochettes de rhubarbe et fraises

LES INGRÉDIENTS

6 tiges rhubarbe
250 g fraise
3 cuillères à soupe sucre semoule
2 cuillères à soupe miel
2 cuillères à soupe noix de coco (facultatif)

LA RECETTE

1 - Pelez la rhubarbe puis coupez-la en tronçons d'environ 2 cm. Mettez dans une passoire et saupoudrez du sucre semoule. Laissez dégorger environ 1 heure.

2 - Lavez les fraises, équeutez-les puis coupez-les en deux dans la longueur.

3 - Préparez les brochettes en alternant les fruits puis badigeonnez de miel. Grillez au barbecue ou sous le grill du four puis saupoudrez de noix de coco râpée avant de servir.



limonade à la fraise

LES INGRÉDIENTS

100 g sucre semoule
20 cl eau
350 g fraise
35 cl jus de citron
1,5 L eau pétillante
Menthe
Glaçons

LA RECETTE

1 - Mettez le sucre et l'eau dans une petite casserole et portez à ébullition pour dissoudre le sucre, puis laissez refroidir.

2 - Equeutez les fraises puis mixez-les en en réservant quelques-unes pour le service. Ajoutez le sirop et le jus de citron et mélangez bien.

3 - Versez dans un pichet et ajoutez 1,5 litre d'eau pétillante et des glaçons. Décorez de feuilles de menthe, de fraises fraîches et de rondelles de citron.

