

# Mes déchets, c'est mon affaire !

## Activité 10 - les fruits et légumes du mois de mai

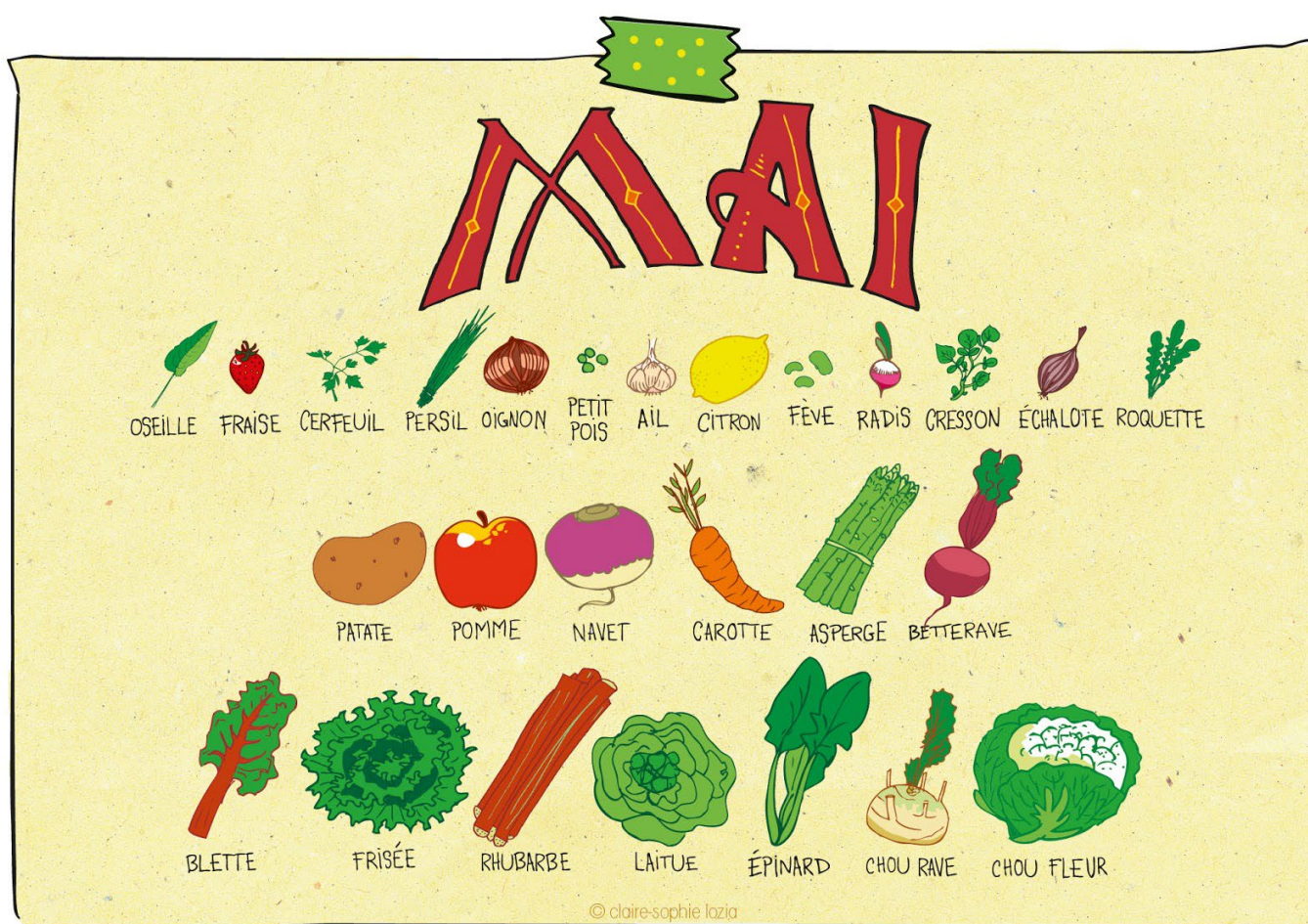
Voici le mois de mai...

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 !



**sivalor**  
AIN ■ HAUTE-SAVOIE

Accélérateur de valorisation !



# 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.

