

AVRIL 2018

| Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

Lundi
de Pâques

Pâques

Ma liste de produits
de saison

- radis
- petits pois
- kiwi
- gigot d'agneau
- betterave
- laitue
- fraise
- rhubarbe
- roquefort
- ail
- turbot
- lapin
- morilles

ASTUCE

Le sandwich : variez les plaisirs

- Méridional : émincé de poulet rôti, pignons de pain et poivrons grillés à l'huile d'olive.
- Nordique : saumon fumé, fromage frais et aneth.
- "Bien de chez nous" : beurre fermier, rillettes ou jambon cru de pays, cornichons.
- Oriental : blanc de poulet mariné dans une sauce à base d'épices tandoori et yaourt, concombre ou carottes râpées.

LE PRODUIT
DU MOIS

Crachez pour
la salade !

"Mangez de la salade, vous ne serez jamais malade" dit le dicton. Dès lors, pas question de se priver des bienfaits de la grande famille des laitues : batavias, romaines, frisées, pommées, iceberg. Incontournables dans un menu équilibré, ces reines des salades se consomment toute l'année, variant les formes et les goûts pour renouveler le plaisir dans l'assiette



LA RECETTE
EXPRESS



Salade de la mer

Pour 4 personnes

- 2 salades vertes
- 8 bâtonnets de surimi
- 20 crevettes
- 2 oeufs
- 4 c. à s. de vinaigre
- 4 c. à s. d'huile
- 2 cuillères à café de moutarde
- Sel, poivre

Nettoyez et essorez les salades. Faites cuire 10 minutes les oeufs dans de l'eau bouillante puis écaillez-les. Décortiquez les crevettes puis coupez les bâtonnets de surimi en rondelles. Préparez la vinaigrette : versez l'huile, le vinaigre et la moutarde, ajoutez du sel et du poivre. Mélangez et réservez. Disposez dans un grand plat de service ou dans des assiettes individuelles les feuilles de salade, complétez avec les rondelles de surimi, les crevettes et les oeufs coupés en quartiers. Assaisonnez puis servez frais.