

MAI 2018

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
	1 <i>Fête du travail</i>	2	3	4	5	6
7	8 <i>Victoire 1945</i>	9	10 <i>Ascension</i>	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 <i>Pentecôte</i>
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Ma liste de produits de saison

- framboise
- fraise
- maquereau
- asperge
- rhubarbe
- thon
- langoustine
- pigeon
- canard
- cantal
- radis

LA RECETTE EXPRESS



Méli-mélo d'asperges à la féta et au basilic

Pour 4 personnes

- 1 botte d'asperges
- 16 dés de féta
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- 4 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 botte de basilic frais

Plongez les asperges dans de l'eau bouillante et faites les cuire 20 à 25 min. Egouttez-les et mettez-les dans un plat creux. Disposez les dés de féta par dessus, puis ajoutez huile d'olive et le vinaigre. Complétez votre salade selon vos envies avec les tomates, olives, salade. Saupoudrez de basilic frais et découpé, mélangez. C'est prêt !

ASTUCE

Beau temps pour pique-niquer !

- Version minimaliste : achetez plusieurs sortes de pains, prévoyez quelques bons fromages et terrines, complétez avec des légumes et de saison à croquer nature : tomates cerises ou olivettes, radis, olives, tranches de melon, pêches...
 - Version raffinée : prévoyez couverts et assiettes et confectionnez une tarte et quelques salades "maison" (taboulé, concombre avec sauce crème fraîche/ ciboulette, chou vert émincé avec dés de pommes et noix...).
- Elles compléteront avec bonheur charcuterie et autres grignotages.

LE PRODUIT DU MOIS

Dégustez l'asperge !

Connue par les Romains et les Grecs qui lui prêtaient des vertus aphrodisiaques, l'asperge pousse sous terre et s'allonge à la recherche du soleil. Sa couleur dépend d'un bain de lumière plus ou moins prolongé une fois sortie de sa butte : d'abord blanche, violette, puis verte. Digeste et raffinée, cette grande tige est un délice printanier et éphémère, à renouveler souvent entre avril et juillet.

