

Les arbres chantent en chœur et les oiseaux fleurissent, le soleil chauffe les fleurs et les légumes verdissent. A l'heure où pulls et laines sont remis au placard, la nature se fait belle, le soleil se couche tard...

Salades et crudités, petits plats sans pareil, la légèreté fait recette. Printemps vert, printemps gourmand, vite il vous faut une recette de printemps !

Tarte à la piperade

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 5 personnes) : - 1 pâte feuilletée (ou brisée à défaut)

- 3 poivrons moyens (jaune, rouge et vert)

- 1 gros oignon

- 2 tomates (bien mûres)

- 2 petites courgettes

- 3 œufs

- 125 g de fromage de brebis (type Etorki)

- sel et poivre

Préparation de la recette :

Emincer les légumes. Les faire revenir dans l'huile d'olive : l'oignon puis les poivrons puis les courgettes, puis les tomates.

Saler (pas trop) et poivrer.

Faire cuire à feu moyen pour que les légumes rendent leur eau (compter 20 à 25 mn).

Laisser refroidir et ajouter les œufs battus comme pour une omelette et le fromage de brebis râpé. Bien mélanger, puis verser sur la pâte.

Faire cuire à 200°C (four à thermostat 6/7) pendant 25 min (plus ou moins en fonction de votre four).

La tarte bien dorée est délicieuse avec une salade assaisonnée à l'huile d'olive.

Se mange aussi bien chaud ou froid!

Tarte légère courgettes, jambon et chèvre gratiné

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 55 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) : - 1 grosse courgette ou 2 petites

- environ 100 g de chèvre en bûche

- 4 œufs

- 20 cl de crème liquide à 5% de M.G

- sel et poivre

- 4 tranches de jambon

- 30 g de gruyère râpé

- 1 pâte brisée

Préparation de la recette :

Eplucher la courgette, la laver, la vider et la couper en cubes. La faire blanchir une quinzaine de minutes dans de l'eau salée. Bien laisser égoutter.

Pendant ce temps, dérouler la pâte brisée sur un moule à tarte, la piquer avec une fourchette.

Préparer l'appareil en mélangeant les œufs, la crème liquide, sel et poivre.

Couper le jambon en petits carrés, puis les disposer dans le fond de la tarte, étaler dessus bien uniformément les courgettes en cubes, puis l'appareil.

Pour finir, couper quelques rondelles de chèvre et les disposer sur le dessus de la tarte, puis saupoudrer d'un peu de gruyère.

Enfourner dans le four préalablement chauffé à 180°C (thermostat 6) pendant environ 40 min.

Cette tarte est très légère et fondante à souhait.

Soupe de fraises

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 3 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 700 g de fraises
- 20 cl de pineau des Charentes
- 10 feuilles de menthe
- 10 feuilles de basilic
- 5 grains de poivre noir écrasés
- 1 pincée de muscade râpée
- 1/2 gousse de vanille fendue en long
- 10 g de sucre en poudre

Préparation de la recette :

Ciseler les feuilles de menthe et de basilic, puis les mélanger dans une casserole avec tous les ingrédients (sauf les fraises).

Faire chauffer en remuant pour dissoudre le sucre.

Lorsque le mélange bout, arrêter le feu et le laisser refroidir dans la casserole.

Pendant ce temps, préparer les fraises (les laver, puis les équeuter et les couper en quatre), puis les placer dans le sirop froid.

Mettre au réfrigérateur pendant 3 h.

Servir dans une assiette à soupe, en prenant soin de sortir la gousse de vanille.

Accompagner d'un biscuit éventail ou d'une cigarette russe en décoration.

On peut remplacer le pineau par un Rivesaltes.

Boisson conseillée : pineau ou un Rivesaltes bien frais