

QUICHE AUX ASPERGES, CHÈVRE, MIEL ET NOIX



4 à 6 parts



50 minutes

INGRÉDIENTS :

- 1 pâte brisée
- 1 botte d'asperges vertes
- 150 g de fromage de chèvre frais
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 1 c. à soupe de miel
- Sel, poivre
- Quelques noix concassées



ASTUCE :

Accompagnez la quiche avec une salade de jeunes pousses et de radis pour un repas équilibré et printanier !



INSTRUCTIONS :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Faites blanchir les asperges 5 minutes dans l'eau bouillante salée et égouttez-les.
3. Étalez la pâte brisée dans un moule et piquez le fond avec une fourchette.
4. Dans un bol, fouettez les œufs avec la crème, le fromage de chèvre émietté, le miel, le sel et le poivre.
5. Versez l'appareil sur la pâte, disposez les asperges par-dessus avant de parsemer de noix concassées.
6. Enfournez 30 à 35 minutes jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.

CLAFOUTIS AUX PRUNES



4 à 6 parts



50 minutes

INGRÉDIENTS :

- 550 g de prunes dénoyautées
- 3 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de farine
- 200 ml de lait entier
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- Beurre
- Sucre glace



ASTUCE :

Servez le clafoutis accompagné d'une boule de glace à la vanille pour encore plus de gourmandise !



INSTRUCTIONS :

1. Préchauffez le four à 180°C et beurrez un plat allant au four.
2. Répartissez les prunes coupées en deux dans le sens de la longueur dans le plat.
3. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.
4. Ajoutez la farine tamisée, puis incorporez progressivement le lait pour obtenir une pâte lisse.
5. Ajoutez l'extrait de vanille et la pincée de sel, et mélangez bien.
6. Versez la pâte sur les prunes et enfournez pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le clafoutis soit doré et ferme au toucher.
7. Laissez tiédir avant de saupoudrer de sucre glace et de servir.

SALADE ACIDULÉE AUX FRAISES



4 à 6 portions



15 minutes

INGRÉDIENTS :

- 300 g de roquette
- 150 g de fraises fraîches
- 150 g de jeunes pousses
- 125 g de feta émietlée
- 1 poignée de noisettes concassées

POUR LA VINAIGRETTE CITRONNÉE 🍋

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de jus de citron frais
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à café de moutarde
- Sel, poivre



ASTUCE :

Servez cette salade avec une tranche de pain grillé pour encore plus de croquant !



INSTRUCTIONS :

1. Lavez et équeutez les fraises, puis coupez-les en quartiers.
2. Dans un saladier, mélangez la roquette et les jeunes pousses.
3. Ajoutez les fraises, la feta émietlée et les noisettes concassées.
4. Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène.
5. Arrosez la salade de vinaigrette avant de servir.