

SAVEURS DE PRINTEMPS

INGRÉDIENTS :
(10 PERSONNES)

2 BOTTES D'ASPERGES VERTES
1 BOTTE DE RADIS ROSES
1 CONCOMBRE
250 G DE TOMATES CERISES
600 G DE POMMES DE TERRE
1 OIGNON NOUVEAU
750 G DE FRAISES
300 G DE PETITS POIS (FRAIS OU SURGELÉS)
QUELQUES FEUILLES DE MENTHE

300 G DE QUINOA
1 CONSERVE DE POIS CHICHES
1 CITRON
GRENADINE
HUILLE D'OLIVE

18 À 24 OEUFS
800 G DE FROMAGE BLANC
250 G DE MOZZARELLA
FÊTA
SALADE VERTE

LE QUINOA : RINCER LE QUINOA ET LE METTRE À CUIRE DANS DEUX FOIS SON VOLUME D'EAU SALÉE (ENVIRON 12-15 MIN). UNE FOIS CUIT, L'ÉGOUTTER ET LE LAISSER REFROIDIR.

POMMES DE TERRE : ÉPLUCHER, COUPER EN 4 ET CUIRE DANS L'EAU BOUILLANTE 15 MIN.

LES LÉGUMES :

- ÉCOSSER LES PETITS POIS (OU DÉCONGELER) ET CASSER LE PIED DUR DES ASPERGES.
- COUPER LES ASPERGES EN TRONÇONS (GARDER LES POINTES ENTIÈRES).
- COUPER LES RADIS EN FINES RONDELLES ET CISELER LES OIGNONS NOUVEAUX.

LES FRUITS : LAVER ET ÉQUEUTER LES FRAISES. LES COUPER EN DEUX OU EN QUATRE.

LA FRITTATA :

- DANS UN GRAND SALADIER, BATTRE LES ŒUFS. SALER, POIVRER.
- AJOUTER LES PETITS POIS ET LES MORCEAUX D'ASPERGES (LES PRÉ-CUIRE 3 MIN À LA VAPEUR OU À L'EAU BOUILLANTE SI VOUS LES PRÉFÉREZ TRÈS TENDRES), LA MOZZARELLA ET LES POMMES DE TERRE.
- VERSER LE MÉLANGE DANS DES PLATS À GRATIN HUILÉS.
- ENFOURNER À 180°C PENDANT 20 À 25 MINUTES (JUSQU'À CE QUE LE CENTRE SOIT PRIS).

L'ENTRÉE : MÉLANGER LE QUINOA REFROIDI AVEC LES RADIS ET LES OIGNONS. AJOUTER L'HUILE D'OLIVE ET LE CITRON, AINSI QUE LA FÊTA. GARDER AU FRAIS.

LE PLAT : SERVIR LA FRITTATA AVEC UNE SALADE VERTE.

LE DESSERT : MÉLANGER LES FRAISES AVEC LA GRENADINE ET LA MENTHE CISELÉE. LAISSER MARINER. DISPOSER DANS LES VERRES SUR DU FROMAGE BLANC.



- *Salade de quinoa "Arc-en-ciel"*
- *Frittata "Vert Jardin"*
- *Douceur de fraise mentholée*

