



Quoi de neuf sur les marchés ou dans nos jardins ?

Depuis le 11 mai, on peut de nouveau se promener, aller dans la nature, respirer au grand air , en respectant toujours les gestes barrières bien sûr !

Quel plaisir de pouvoir refaire ses courses sur les marchés et dans les magasins habituels ... on ressent le besoin de nouveautés après 2 mois de confinement.

Ça tombe bien, les légumes et fruits de l'été commencent à arriver !!!

Qu'allons-nous choisir pour réjouir nos papilles ?

Voici quelques pistes pour inviter la nature dans nos assiettes.

DANS LES PANIERS DE LEGUMES

- LES PRIMEURS :

Petits pois, pois gourmands, petits navets, jeunes carottes, pommes de terre nouvelles, oignons grelots, radis, artichauts, asperges, cresson, salade roquette, fèves, et bientôt les toutes premières tomates, courgettes, et haricots verts ...



De quoi se régaler avec :

- de belles jardinières de légumes (petits pois/navets/carottes)
- de bonnes entrées croquantes (radis ou asperges)
- de délicieuses poêlées de petites pommes de terre sautées
- de savoureuses tajines de légumes verts (pois gourmands/fèves ou fonds d'artichauts/petits pois/oignons grelots)

- **LES HERBES AROMATIQUES:**

Basilic, cébette, estragon, ciboulette, coriandre, aneth, persil, sauge, menthe, verveine ...



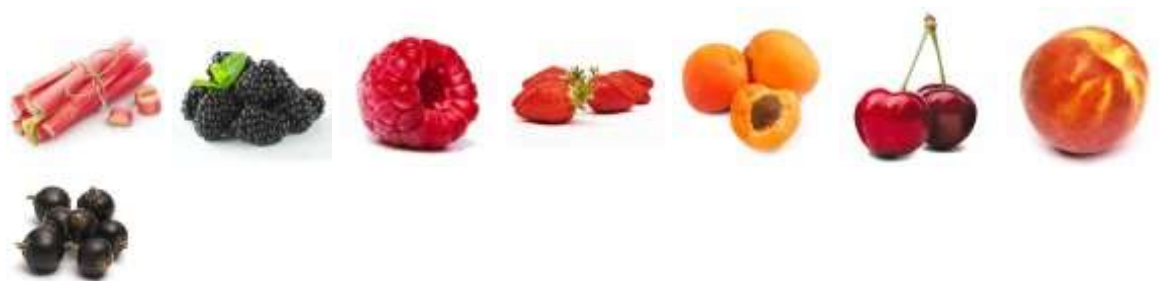
Pour parfumer les recettes avec de délicieuses associations :

- **estragon** + fromage blanc pour napper crudités, terrines de poissons, escalope de veau ou volaille
- **ciboulette + aneth** + jus de citron + moutarde + crème fraîche pour assaisonner thon, saumon fumé ou salade de pommes de terre
- **estragon ou ciboulette** à ajouter aux œufs brouillés ou omelette
- **échalote + ail + origan** ou **persil + basilic + poivre noir** pour parfumer la sauce tomate
- **échalote + coriandre + persil + gingembre + curry** infusés dans un peu de lait de coco pour accompagner des crevettes
- **échalote + ciboulette** + 4 cs de vinaigre balsamique + 1 pointe de moutarde + crème fraîche pour agrémenter du poisson blanc avec une sauce chaude
- **sauge + oignon** mélangés au jus de cuisson d'un rôti de porc
- **menthe ou basilic effeuillés** dans une salade de courgettes râpées ou de champignons frais
- **estragon ou basilic ciselés** pour parfumer une mayonnaise

DANS LES CORBEILLES DE FRUITS

- **LES FRUITS D'ETE**

Fraises, cerises, rhubarbe, pastèques, et bientôt pêches, nectarines, abricots, melons, prunes, framboises, groseilles, mûres, myrtilles, cassis ...



De saison, ils sont en pleine maturité et plus riches en saveur !

Croqués nature, ou cuisinés :

- Salade de fruits, brochettes ou papillotes
- Légèrement caramélisés et dorés à la poêle avec un peu de beurre
- Coupés en morceaux, trempés dans du chocolat fondu
- Incorporés dans un quatre-quarts, une génoise ou un cheese-cake
- Compotes ou coulis parfumés
- Tartes ou clafoutis
- Crumbles
- Confitures, sirop
- Glaces, sorbets
- Smoothies

- **ASSOCIES AUX HERBES AROMATIQUES :**

- Une salade de **fraises** avec **menthe** + gingembre + vinaigre balsamique ou avec de **l'estragon**
- Des billes de **melon** ou de **pastèque** avec **menthe** ou **citronnelle**
- Compotée de **rhubarbe + fraises** avec des feuilles de **menthe**
- **L'abricot** se marie très bien avec du **basilic, de la menthe, du thym, du romarin, de la verveine**
- Papillotes de **nectarine** ou **pêches** avec des feuilles de **verveine**
- Chantilly parfumée : faire infuser des feuilles de **verveine** dans la crème fraîche, refroidir au réfrigérateur, ôter les feuilles avant de fouetter la crème.
- Boissons rafraîchissantes : parfumer une carafe d'eau avec des petits morceaux de **fruits frais ou des baies** et/ou feuilles de **menthe ou de verveine ou de basilic** -

DE QUOI SORTIR DES SENTIERS BATTUS ... A MOINS DE 100 KM!

P'tit clin d'œil diététique :

En ce printemps si particulier, nous avons besoin de continuer à prendre soin de nous et de renforcer notre organisme avec **des aliments de saison et variés**.

Les fruits et légumes cités plus haut sont riches en **micro constituants** (polyphénols, caroténoïdes) qui sont synthétisés par les plantes, plus particulièrement celles qui sont colorées et aromatiques.

Ces micro constituants ont de nombreux effets biologiques favorables à la **santé** : antioxydants, action bénéfique sur le microbiote intestinal et sur le système immunitaire.

Mettons-les régulièrement dans nos assiettes et savourons !

Virginie Besson, Diététicienne, MRSS, 18/05/2020