

Choux-rave rémoulade

Ingrédients/4 personnes :

800 gr de choux-rave - 4 gousses d'ail – 30 ml de mayonnaise – 20 ml de moutarde de Dijon – 65 ml d'huile d'olive – le jus d'un citron – un peu de persil ou de la ciboulette – sel, poivre.

Préparation : 10 min

Cuisson : aucune

- 1) Pressez l'ail puis mettez le dans un grand bol.
- 2) Dans ce même bol, incorporez la mayonnaise, la moutarde, l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre.
- 3) Mélangez le tout.
- 4) Pelez le chou-rave puis tranchez-le finement avec une mandoline ou le râper avec une râpe à larges entailles. Une fois fait, placez le dans un saladier.
- 5) Versez votre bol de vinaigrette sur votre chou-rave, dans le saladier.
- 6) Hachez grossièrement le persil ou la ciboulette, ajoutez-le au chou et mélangez.
- 7) Vérifiez l'assaisonnement et servez.

Râpée de choux-rave aux pommes

Ingrédients/4 personnes :

600 gr de choux-rave – 3 pommes un peu acidulées – 1 càs de moutarde à l'ancienne – 6 càs de vinaigrette à l'huile d'olive au citron – sel – feuilles de coriandre fraîches (facultatif).

Préparation : 10 min

Cuisson : aucune

- 1) Eplucher et râper les choux
- 2) Eplucher les pommes et les tailler en fines lamelles
- 3) Mélanger pommes et choux, ajouter la moutarde à l'ancienne et la vinaigrette
- 4) Bien mélanger. Si besoin, rectifier l'assaisonnement.
- 5) Ajouter les feuilles de coriandre hachées.

Omelette aux asperges vertes

Ingrédients :

1 botte de 500 gr d'asperges vertes – 2 oeufs par personne – 100 gr d'emmental râpé – un peu de beurre – sel, poivre

Préparation : 15 min

Cuisson : 3 min

Temps total : 20 min

- 1) Lavez les asperges puis les couper en morceaux de 3 cm. Faites-les cuire doucement pendant une dizaine de minutes à la poêle avec un peu de beurre et un peu d'eau.
- 2) Cassez, puis battez les œufs. Ajoutez les asperges cuites. Salez et poivrez.
- 3) Versez la préparation sur une poêle bien chaude puis ajoutez l'emmental râpé. Faites cuire rapidement comme une omelette traditionnelle. Servez bien chaud avec une salade.

Quiche aux asperges vertes

Ingrédients/5 personnes :

1 botte de 500g d'asperges vertes – 1 pâte brisée – 20 cl de crème fraîche – 10 cl de lait – 100 gr de gruyère râpé – 3 oeufs – Quelques fines tranches de poitrine fumée ou des lardons – sel, poivre

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

- 1) Pré cuire le fond de tarte dans un moule pendant 10 minutes thermostat 6 (180°C). Laissez le four allumé.
- 2) Lavez les asperges puis les faire cuire 10 à 12 minutes dans de l'eau bouillante ou à la vapeur. Les égoutter sur du papier absorbant.
- 3) Mélangez les œufs, la crème, le lait. Ajoutez du sel et du poivre.
- 4) Disposez les asperges coupées sur le fond de et ajoutez le fromage râpé
- 5) Versez le mélange œufs et crème sur les asperges et ajoutez les tranches de poitrine fumée par dessus.
- 6) Faites cuire environ 30 minutes thermostat 6 (180°C). La quiche doit être bien dorée.