



## MENU DE MAI

(pour 4 personnes)

### Entrée : Salade de fèves, radis et asperges

- 500 g de fèves fraîches, écosées (ou surgelées), soit 2 kg de fèves non écosées
- 200 g d'asperges vertes fraîches (ou surgelées)
- 150 g de radis roses
- Une douzaine de brins d'herbes aromatiques fraîches au choix (ciboulette, estragon, basilic, coriandre...)
- 2 petites échalotes
- 1 c soupe de vinaigre balsamique
- 2 c soupe d'huile d'olive
- 1 c soupe de jus de citron frais
- Sel, poivre

Préparation : 30 mn.

- 1- Cuire les fèves écosées dans une casserole d'eau salée. Egoutter et rincer à l'eau froide.
- 2- Laver et nettoyer les asperges fraîches et les cuire à la vapeur 10 mn. Passer rapidement sous l'eau froide et couper en tronçons de 3 à 4 cm.
- 3- Couper les radis en rondelles.
- 4- Hâcher les échalotes et couper finement les herbes choisies. Les mélanger dans un bol avec le vinaigre et le jus de citron ainsi que du sel et du poivre. Terminer en ajoutant l'huile.
- 5- Dans un saladier, mélanger les fèves, les asperges et les radis et ajouter la sauce. Bien mélanger

### Plat : Hamburger végétalien tofu fumé avocat

- 4 pains à burger ou bagels végétaliens
- 2 oignons
- 2 tomates
- Une quinzaine de feuilles de pousses d'épinards
- 400 g de tofu fumé
- 2 c café d'épices pour poulet
- Une dizaine de brins de ciboulette
- 2 c soupe d'huile d'olive
- 2 poignées de polenta sèche
- 2 avocats
- 2 citrons verts
- 4 c café d'épices à guacamole
- 1 oignon rouge
- Ketchup, moutarde selon les goûts

Préparation : 25 mn

- 1- Mixer le tofu fumé avec les épices pour poulet et la ciboulette ciselée. Faire une boule avec le mélange pâteux, diviser en 4 et aplatir en 4 galettes avec l'épaisseur de votre choix. Les recouvrir rapidement, en appuyant avec la main, d'un peu de polenta sèche (la surface est un peu collante).
- 2- Écraser les avocats en ajoutant les épices à guacamole. Verser le jus des citrons verts. Sel et poivre selon le goût.
- 3- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, saisir les 4 steacks de tofu de chaque côté, puis cuire à feu doux.
- 4- Préchauffer le four à 120°.
- 5- Couper les tomates en rondelles, émincer l'oignon rouge.
- 6- Faire chauffer les pains au four 2 mn. Les ouvrir.
- 7- Sur la partie inférieure du pain, déposer de l'avocat écrasé, puis le steak chaud, les rondelles de tomate, les lamelles d'oignons, les feuilles d'épinards. Terminer avec ketchup ou moutarde selon vos goûts et refermer avec la partie supérieure. Servir de suite.

### Dessert : Crumble fraises rhubarbe

- 200 g de rhubarbe
- 280 g de fraises moitié Charlotte, moitié Mara des bois
- 40 g de sucre
- 2 c café de fécule de maïs
- 50 g de flocons d'avoine
- 40 g d'amandes en poudre
- 3 c café de purée d'amandes
- 3 c café de sirop d'érable
- Quelques gouttes d'extrait de vanille liquide

Préparation : 15 mn - Cuisson : 25 mn.

- 1- Préchauffer le four à 160°.
- 2- Éplucher la rhubarbe, la couper en petits dés. Faire dégorger dans un plat avec le sucre pendant 30mn.
- 3- Couper les fraises en 2.
- 4- Dans un bol, mélanger aux doigts les flocons d'avoine, la poudre d'amandes, la purée d'amandes, le sirop d'érable et la vanille liquide, jusqu'à obtenir un sable grossier.
- 5- Égoutter la rhubarbe, la mélanger avec les fraises et la fécule de maïs.
- 6- Répartir dans 4 moules à gratin individuels. Parsemer des mini boulettes de pâte à crumble.
- 7- Mettre au four pour 20 - 25 mn : les fruits doivent bouillonner et la croûte doit être dorée.
- 8- À déguster tiède ou refroidi.

Mylène RIMMELE  
Diététicienne nutritionniste