

## Les recettes du



### Le cerfeuil

Cette plante annuelle aux feuilles odorantes nous fait envie au printemps. Elle permet de cuisiner de délicieux potages, de parfumer une omelette, un plat de légumes ou une salade, d'aromatiser une mayonnaise. Nous vous proposons la :

### Tarte au cerfeuil

#### Ingrédients

250 gr pâte brisée  
200 gr Gruyère râpé  
100 gr cerfeuil  
1 c.c de farine  
2dl crème ou lait  
2 œufs  
sel, poivre, év. muscade

Foncez une plaque à gâteau avec la pâte, la piquer.  
Laver le cerfeuil, l'égoutter et le hacher finement.  
Délayer la farine avec la crème ou le lait, ajouter les œufs, assaisonner.  
Battre le tout en une masse homogène, incorporer le fromage et ajouter le cerfeuil jusqu'à l'obtention d'une masse lisse et moelleuse.  
Verser la masse sur la pâte et mettre à four chaud (230°) env. 30 min.

### Asperges vertes

Un délice printanier, d'autant plus lorsqu'elles sont de culture vaudoise.  
Les asperges vertes n'ont pas besoin d'être pelées.  
Elles sont cuites très rapidement à l'eau ou à la vapeur dégustées natures, en salade ou accompagnées d'une mayonnaise allégée, d'une sauce à base de séré ou de yoghourt.  
Elles peuvent être présentées en gratin, en potage en tarte, ou rejoindre la cuisson d'un risotto.  
Nous vous proposons une recette très simple, la

### Cassolette d'asperges vertes aux légumes

#### Ingrédients

500 gr d'asperges vertes  
500 gr de carottes  
1 botte d'oignons nouveaux  
Sel, poivre  
Sauce soja

Couper les asperges en tronçons, les carottes en rondelles ou en bâtonnets ; hacher grossièrement les oignons, couper les tiges avec des ciseaux et faire revenir le tout à la poêle dans un peu d'huile de votre choix (ou de beurre !), mouiller avec un peu de bouillon et de sauce soja.

Laisser mijoter en gardant les légumes croquants.

Laisser parler votre fantaisie pour varier les légumes de saison accompagnant ces asperges vertes.