

## Les 4 saisons du bon appétit

Avec la fin de l'hiver, vous n'êtes pas dans votre assiette !

Le printemps arrive et avec lui ses fruits et légumes de saison tant attendus.

Courrez ventre à terre pour vous en mettre plein la panse.

Les choux, carottes, navets et poireaux restent dans les cuisines mais viennent s'ajouter dès le mois de mars endives et épinards venus taquiner fourchettes et couteaux.

En avril, fraises, radis et rhubarbe refont surface pour régaler les papilles des gourmands. Profitez des asperges, si éphémères pour les manger en vinaigrette et pour ne rien perdre, cuisiner les épluchures et les queues en velouté !

### **Recette de velouté d'épluchures et queues d'asperge** ([recetteduchef.fr](http://recetteduchef.fr))

Les ingrédients :

Les épluchures et queues de 500 g à 1kg d'asperges,

1 bouillon cube de légumes ou de volaille,

1 cuillère à soupe de crème fraîche (pour en faire un velouté),

1 grosse cuillère à café de farine ou de maïzena,

Poivre du moulin.

- Lavez les épluchures et les queues d'asperges.
- Lorsque vous aurez fait cuire vos asperges, prélevez 70 cl d'eau de cuisson.
- Dans l'eau de cuisson encore chaude, faites dissoudre 1 cube de bouillon de légumes ou de volaille.
- Plongez les épluchures et les queues d'asperges et faites cuire pendant 15 minutes.
- Mixez au mixeur plongeant ou au blender.
- Passez la préparation au chinois (passoire) et veillez à bien presser les épluchures pour récupérer le maximum de liquide.
- Ajoutez la maïzena ou la farine.
- Faites réchauffer la soupe et portez-la à ébullition 3 à 4 minutes.
- Pour le transformer en velouté, ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe de crème liquide ou fraîche épaisse.

En mai, passez au vert avec les premières salades, les fèves, les petits pois et il est temps de flâner sous les cerisiers pour se régaler de bigarreaux, de cerises de Montmorency, Napoléon ou griottes.

Les fruits et légumes de saison, n'y allez pas avec le dos de la cuillère !

Vous pouvez retrouver les producteurs locaux sur [valdoise.fr](http://valdoise.fr), en scannant le QR code ou sur le fascicule « Guide des producteurs du Val d'Oise » disponible en mairie.

