



# DE LA CUISINE À LA TABLE

TE PARLER DE BIEN  
PLUS QUE DE RECETTES

## EN AVRIL, NE TE DÉCOUVRE PAS D'UN FIL

Mars, Avril, Mai... Tant de dictons, Noël au balcon, Pâques au tison. On garde les pulls pour chercher les chocolats sinon Mamie va encore le dire, qu'en Avril, on ne se découvre pas d'un fil. Vivement Mai que l'on puisse faire ce qu'il nous plaît, bronzer nos frimousses en terrasses et terrasser les tablées qui nous ont tant manquées.



### IL Y A UN AN...

#### Coquelicot dans un champ de blé

*Errer dans les rues et au fil des balades contempler l'évolution de la nature. Dans une ruelle, au milieu d'un parterre verdoyant, un papillon rouge s'allume et éblouit la journée. Cette couleur fragile dotée de pétales épatants subjugue par l'ambiguïté de son allure. La vulnérabilité fait miroir à notre situation actuelle. "C'est fou, l'éloignement rapproche. Loin des corps, près du cœur, jamais les amitiés n'ont été aussi nécessaires. » Petit voyage en Bretagne : galette de sarrasin, un œuf, de l'andouille du Guéméné et des champignons !*

### A DÉFAUT D'APÉROS...

Nous n'avons pas le choix. Les beaux jours sont là, presque chauds, presque vacanciers, presque libres. Nous ne pouvons que nous délecter, nous trépasser dans les jardins cachés et déguster comme ce jour-là *Aux Archives* avec des chouquettes, une part de flan, un pain au chocolat, des viennoiseries et une part de cake.

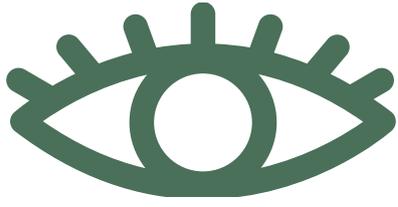
Allongés sur les graviers, nous n'avons qu'à en faire du sable. Face aux parterres verdoyants, nous n'avons qu'à les imaginer bleu azur. Les pigeons sont des mouettes et demain si tout va bien nous prendrons l'apéro en bord de Seine !

### QUICHE LORRAINE

**Une pâte brisée - 3 oeufs - 200 gr de lardons - 20 cl de crème - 10 cl de lait - Sel - poivre - muscade**

Faire rissoler les lardons. Battre les oeufs, la crème et le lait avec l'assaisonnement et les épices. Disposer les lardons sur le fond de pâte piqué. Verser la préparation. Servir chaude ou froide avec une salade.

Il est aussi possible de faire des variantes à cette base en ajoutant du fromage râpé, d'autres épices, des oignons, des échalotes, de l'ail, ... libre à votre imagination !



Le **Couscous** entre au **Patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO** ! Lui, son savoir-faire, sa consommation et tout ce qui l'entoure. Lui, multiple et pluriel, il est le fruit d'une coopération culturelle qui réjouit les papilles du monde entier. Alors si le couscous est indéfinissable, qu'aucune recette traditionnelle n'est possible, une chose met tout le mode d'accord, son aspect familial : **"le meilleur couscous, c'est celui de ma mère"**.

## L'ATOUT FRAISE

Les étals de nos marchés en sont depuis quelques semaines de plus en plus peuplés. Elles sont là, grosses et petites, rouges claires ou rouges vermeilles, annonciatrices de l'été. La France en a produit près de 58 500 tonnes en 2020, bien loin de rassasier la gourmandise des Français qui consomment en moyenne 2,6 kg de fraises par an. Composé à 90% d'eau, ce fruit roi de la vitamine C présente de nombreux atouts contre le stress, les inflammations chroniques, les problèmes de peau et du système cardio-vasculaire. En salade avec un fromage frais ou de la mozzarella, en carpaccio avec de la tomate, simplement coupée avec de la menthe, du sucre, du gingembre ou du chocolat, la fraise est un peu le fruit du printemps qui nous fait craquer.

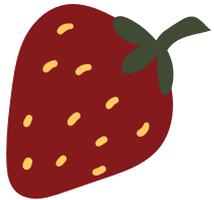
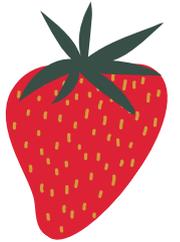


Mara des bois, Gariguettes, Cléry, Mariguette, Charlotte ou Ciflorette, l'atout fraise n'a pas cessé de nous appâter...



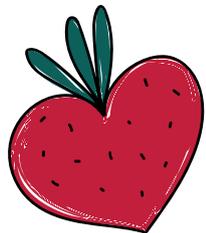
La **Charlotte**, ronde à la couleur vive et brillante, sa chaire tendre fait d'elle la reine des salades et des pâtisseries. Une charlotte aux fraises ça vous tente ?

La **Ciflorette**, originale avec sa forme allongée et sa couleur légèrement orangée, sa sucrosité ravit les amateurs de confiture et de compote. On vous sert ça sur une brioche, un yaourt ou une crêpe ?



La **Cléry**, petite italienne à la couleur foncée et à la robe sucrée, est cultivée dans le sud de la France. Elle se plait dans toutes les préparations, sucrées comme salées.

La **Mara des bois**, parfum boisé et goût prononcé, crue à la fin d'un repas, elle saura ravir vos papilles. Son intensité est à magner avec précaution dans les préparations, son goût ne plait pas à tout le monde



La **Gariguettes** est un peu la starlette des tablées françaises. Fine, allongée, elle chausse sa collerette verte qui met en avant son rouge vermillon. Sucrée et acidulée, si elle est utilisée largement, elle fera fureur en compote et en confiture.

Avril est arrivée tard, mois mouvementé, nouveaux étales au marché, inspiration partiellement retrouvée. Je vous retrouve sur Instagram, Facebook, le blog. Merci de m'avoir lue !

Laura