



## Bientôt le mois de mai! Que mettre dans nos assiettes?

Avec l'arrivée du mois de mai, la cuisine rime avec fraîcheur, pique-niques, saveurs de saison. La nature s'épanouit et notre assiette aussi! Découvrons ensemble ce que les Français aiment manger quand les beaux jours reviennent.

Sur les marchés français, les produits de saison rivalisent de couleurs: de belles fraises sucrées, juteuses, idéales avec juste un peu de chantilly ou encore sur une bonne tarte à partager, des asperges, souvent servies tièdes en France, avec une vinaigrette légère... On y trouve aussi des petits pois, des radis (délicieux, à croquer avec un peu de beurre salé), de la rhubarbe (miam miam, on en fait vite de la confiture! [Confiture de rhubarbe à l'ancienne: la meilleure recette](#)), de la salade laitue et aussi, ne les oublions pas, des herbes fraîches comme la ciboulette ou la menthe, parfaites pour donner un bon goût à nos omelettes. Au rayon laitier, le fromage de chèvre frais, très populaire au printemps, fera son grand retour! N'hésitez pas à le tartiner sur du pain complet ou du pain de seigle, en ajoutant une petite cuillerée de miel pour les gourmands...

Au mois de mai, les Français aiment déguster une cuisine légère et savoureuse. Les grandes stars de la table sont les salades composées avec du thon, des œufs durs, des tomates, des petits dés de fromage... Mais, on retrouve aussi de nombreuses tartes salées, très pratiques pour les pique-niques, comme la quiche lorraine, à base de crème, œufs, lardons ou encore la pissaladière, une spécialité de la Provence méditerranéenne, à base de pâte à pain, d'oignons, de pissalat ou

anchois, d'huile d'olive, et de petites olives noires de Nice [Pissaladière traditionnelle, la vraie recette Niçoise](#). Côté desserts, les tartes aux fruits arrivent en tête du classement, surtout à la fraise ou à la rhubarbe [Pâtisseries de Mai: Vive les fruits de saison! – Pâtisse et Malice](#)

Tout cela vous a donné envie et vous voulez vous mettre aux fourneaux ce week-end? Voici rien que pour vous, deux recettes faciles à faire qui surprendront votre entourage:

Plat principal – Légumes de printemps et crozets savoyards au fromage

1. Cuire les crozets dans l'eau bouillante salée.
2. Cuire les asperges, les petits pois et les blettes dans une poêle avec un peu d'huile de noix.
3. Mélanger avec les crozets (petites pâtes carrées) et décorer l'assiette avec des morceaux de tomme de Savoie!

Dessert: Tarte aux fraises et au miel

1. Préparer une pâte brisée avec de la farine, du beurre, des œufs et une pincée de sel.
2. Étaler la pâte dans un moule et la mettre au four (180°C, 15 minutes).
3. Mettre une fine couche de miel et décorer avec les fraises coupées.
4. Remettre du miel pour faire briller et laisser reposer au frais avant de servir.

Vous l'avez remarqué, le choix ne manque pas! Chaque région française a ses spécialités de printemps. En Provence, par exemple, on prépare des salades niçoises, colorées et riches en légumes mais aussi un délicieux clafoutis aux abricots. En Alsace, on cuisine la tarte à la rhubarbe, acidulée et sucrée, parfois on la sert aussi recouverte d'une meringue moelleuse (à goûter absolument: [Tarte à la rhubarbe meringuée fondante: la meilleure recette](#)). Incontournables, dans le sud de la Loire, les fromages de chèvre frais sont à l'honneur. Découvrez ici les meilleures recettes

[Nos recettes au fromage de chèvre! – Fromages de chèvre!](#)

Et vous, que mettriez-vous dans votre assiette du mois de mai? Pourquoi ne pas créer votre propre menu? N'oubliez pas de prévoir une entrée, un plat principal et bien entendu un dessert! Utilisez des [produits de saison](#) et donnez-lui un nom original...

Alors, prêts à goûter au printemps... à la française?