Légumes verts de saison à la crème d'amande
et ses pommes de terre nouvelles
Oeufs cocotte sur lit de champignons

(quantités pour 2 personnes)

crème d'amande : diluer 2 belles càc de purée d'amande dans un peu d'eau

Pommes de terre nouvelles et légumes verts de saison à la crème d'amande

- 500 g de blettes épinards frais
- 150 g de petits pois frais
- 60 g de pois gourmands
- 1 bel oignon blanc émincé
- persil
- 500 g de pommes de terre nouvelles coupées en gros dés
- 2 càc de crème d'amande

1 Cuire à la vapeur douce successivement, dans le vitaliseur, 5 minutes les blettes épinards, 2 minutes les pois gourmands, 2 minutes l'oignon blanc et 10 à 15 minutes les pommes de terre.
2 Dans une cocotte à fond épais, mettre 2 càs d'huile d'olive puis les oignons, les blettes épinards, les pois gourmands, le persil. Faire chauffer 5 minutes. .
Feu éteint, ajouter les petits pois, ils cuiront grâce à la vapeur des légumes. Ajouter alors 2 càc de purée d'amande,
3 Compléter par les pommes de terre, mélanger et servir. Chacun sale à sa convenance.

Oeufs cocotte sur lit de champignons

- 2 gros champignons de Paris coupés en bâtonnets fins, 200 g
- sel aux herbes
- 4 oeufs
- paprika
- la crème d'amande qui reste

1 Dans une poêle huilée, faire revenir les champignons, environ 5 minutes, saler.
2 Dans 4 ramequins, répartir les champignons. Dans chaque ramequin, ajouter 2 càc de crème d'amande, y casser 1oeuf et parsemer d'une pincée de paprika et très peu de sel.
3 Déposer les 4 ramequins sur le tamis du vitaliseur et cuire 8 minutes à la vapeur douce. Servir aussitôt .

Suggestion d'entrée : melon