

# Menus de saison – Mai

Bonjour à toutes et tous,

Pour reprendre les traditions du blog, dans ce billet, je vous propose différentes recettes pour agrémenter et varier vos menus Mai. Ce sont des recettes publiées en Mai ou dans les mois attenants. J'espère que vous trouverez quelques idées pour vous inspirer. : )

---

## La cuisine de Mai

- **Légumes** : C'est la pleine saison *des asperges, des radis, les salades et oignons, aillets* nouveaux. *Fenouil, céleri branche et chou rave* se trouvent aussi sur les étals et agrémentent nos menus mai.
- **Fruits** : Les *fraises* sont dans leur pleine saison, et l'on peut les compléter avec quelques tiges de *rhubarbe acidulée* et les derniers *kiwis*.
- **Fromages** : Alors que les animaux retrouvent progressivement les prés et les estives, les *fromages frais* agrémentent aisément les plats et les salades.
- **Viandes et Poissons** : On peut opter pour le *lapin* qui remplacera avantageusement les volailles, ou encore *l'agneau*. Côté poissons, c'est la saison *des anchois, du cabillaud, lieu noir et grenadier*.

Côté plats salés, *salades* et plats à emporter (*clafoutis, flans, omelette,...* ) accompagnent les beaux jours. En sucré, *flans et oeufs au lait* accompagnent la profusion des oeufs. On peut aussi opter pour des *tartes aux fruits* de saison pour nos menus mai. Les *vins parfumés aux fleurs* tels

que le vin de fleurs de sureau agrémentent les apéritifs.

---



---

## Apéritif

- [Crackers épeautre et sarriette](#)
- [Gaufres de pomme de terre aux fines herbes](#)
- [Houmous de flageolets et amandes](#)
- [Pickles de radis rose](#)
- [Radis au beurre de fanes](#)



© Au Fil du Thym

Pickles radis roses

---



Salade pois chiche radis ciboulette express

## Salades, Tartes et entrées

- [Petits flans d'asperges vertes](#)
- [Quiche à l'aillet et pommes de terre](#)
- [Salade d'asperges, vinaigrette au miel](#)
- [Salade de fenouil, mais, carvi](#)
- [Salade de pois chiches, radis et ciboulette](#)
- [Salade de pommes de terre grenailles aux herbes](#)
- [Salade de petits pois, fèves, pomme de terre, menthe](#)
- [Salade de petits pois, roquette et fraises](#)
- [Salade de riz et aile de raie](#)
- [Tartines de radis roses et fromage frais](#)
- [Tarte aux oignons doux](#)
- [Velouté de courgettes au lait d'avoine](#)

---

# Plats Veggies, Viande, Poisson

- [Asperges rôties façon mimosa](#)
- [Asperges sautées et lentilles au curry](#)
- [Bol de sarrasin, asperges et chèvre](#)
- [Dahl de pois cassés](#)
- [Lentilles corail et artichauts mijotés au vin blanc](#)
- [Magret de canard laqué, miel et soja](#)
- [Salade de riz et aile de raie](#)
- [Souris d'agneau aux épices orientales](#)
- [Spaghetti aux crevettes et citron](#)
- [Risotto aux asperges et noix de St Jacques](#)



© Au Fil du Thym

Asperges rôties façon asperges mimosa



Pickles radis roses

## Accompagnements

- [Fèves sautées au chorizo](#)
  - [Couscous aux fèves et courgettes](#)
  - [Courgettes sautées, sauge et noisette](#)
  - [Riz aux herbes](#)
  - [Pommes de terre à la crème de roquette](#)
  - [Salade de pommes de terre grenaille aux herbes](#)
-

# Desserts

- [Crèmes dessert à l'aspérule odorante](#)
- [Clafoutis de fleurs sauvages](#)
- [Fontainebleau aux fraises](#)
- [Gâteau roulé fraises mascarpone](#)
- [Moelleux rhubarbe et amandes](#)
- [Rhubarbe rôtie au four](#)
- [Sbriciolata aux fraises](#)
- [Soupe de rhubarbe à la verveine](#)
- [Tarte aux fraises, chantilly armagnac](#)



© Au Fil du Thym  
Gâteau roulé fraises mascarpone

---



© Au Fil du Thym

Beignets fleurs acacia

## Gouters

- [Beignets de fleurs d'acaccia](#)
  - [Biscuits à la purée d'amande](#)
  - [Biscuits aux flocons d'avoine \(Hobnobs\)](#)
  - [Moelleux rhubarbe et amandes](#)
  - [Pancakes aux flocons d'avoine](#)
  - [Salade de fraises à la menthe](#)
  - [Sirop acacia raisin](#)
  - [Verrines fraises, kiwi, yaourt](#)
-

# Petit Déjeuner et Brunch

- [Pancakes aux flocons d'avoine](#)
- [Pogne de Romans sur Isère](#)
- [Salade de fraises à la menthe](#)
- [Scones anglais](#)
- [Semoule au lait facile](#)
- [Verrines fraises, kiwi, yaourt](#)



Pancakes flocons avoine

---

## Les Bons-Plans

Recettes incontournables à découvrir ou itérer. ☐

**Au Quotidien**

- [Salade de pois chiches, radis et ciboulette](#)
- [Asperges rôties façon mimosa](#)
- [Soupe de rhubarbe à la verveine](#)

## A préparer à l'avance

- [Houmous de flageolets et amandes](#)
- [Quiche à l'aillet et pommes de terre](#)
- [Lentilles corail et artichauts mijotés au vin blanc](#)

## Repas de famille

- [Crackers épeautre et sarriette](#)
- [Magret de canard laqué, miel et soja](#)
- [Gâteau roulé fraises mascarpone](#)



Panier de saison pour Mai

---

*Note : Bandeau « Menus Mai » généré par IA.*