

Recettes de saison : Juin

Fruits : abricot, amande, cerise, figue, fraise, framboise, melon.

Légumes : artichaut, asperge, blette, chou-fleur, courgette, fenouil, fève, haricot vert, petits pois, radis rose.

Salades : laitue, oseille, roquette.

Poivrons farcies aux courgettes

(4 personnes)

Préparations : 15 min

Cuisson : 30 à 45 min

- 4 gros poivrons
- 300g de courgettes
- 2 tomates charnues
- 200g de jambon découenné dégraissé
- 6 cuillères à soupe de gruyère râpé
- 1 gousse d'ail
- 200 ml de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de feuilles d'origan
- Sel, poivre



Décapter les poivrons, les épépiner. Couper les courgettes en petits dés, presser l'ail, monder, épépiner et couper en dés les tomates, hacher finement les feuilles d'origan, couper le jambon en fines lanières. Préchauffer le four à 220°C (Th 7-8). Faire revenir les courgettes et l'ail dans l'huile chaude, ajouter les tomates et l'origan, laissé mijoter un moment puis retirer la casserole du feu. Incorporer le jambon et quatre cuillerées à soupe de fromage râpé, saler et poivrer. Répartir le tout dans les poivrons, les disposer dans un plat, poser les chapeaux à coté, répartir le reste de fromage sur la farce, verser le bouillon dans le plat. Cuire 30 à 45 min dans la moitié inférieure du four.

Clafouti aux abricots

(6 personnes)

- 2 œufs
- 45g de farine
- 150ml de lait écrémé ou ½ écrémé
- 50g de sucre
- 300g d'abricots
- Cannelle, vanille... (en fonction de vos goûts)



Préchauffez le four à thermostat 6 (180°C). Dans un saladier, mélanger les œufs, le sucre et la farine. Incorporez petit à petit le lait. Lavez, dénoyauter et coupez les abricots en lamelle et les ajouter à la pâte. Disposez un papier cuisson sulfurisé au fond d'un moule et versez le mélange. Cuire 45 min. Servez tiède ou froid.