

## Recettes de saison : Juin

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

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

**Salades** : laitue, oseille, roquette.

### Brick thon, courgette, tomate

(4 pièces)

- 4 feuilles de brick
- 1 courgette
- 1 tomate
- 1 boîte de thon au naturel (environ 100g)
- 100g de fromage blanc 0 ou 20% MG
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 oignon
- Le jus d'un ½ citron
- Sel, poivre



Couper la tomate en 4 rondelles. Assaisonner le fromage blanc avec le sel, le poivre, la gousse d'ail et le thon émietté. Râper la courgette et émincer l'oignon. Au milieu des feuilles de brick, placer une rondelle de tomate, napper d'une cuillère de fromage blanc assaisonné, répartir la courgette râpée et l'oignon émincé. Saler et poivrer. Ramener les bords de la feuille de brick vers le centre pour former des rectangles, retourner les bricks sur une feuille de papier cuisson (la tomate se retrouve dessus) et enfourner à 220°C (Th 7/8) pendant 15 min.



(4 verrines)

<i>Panna Cotta au citron</i>	<i>et</i>	<i>sa mousse de framboise</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 500ml de lait écrémé ou ½ écrémé</li> <li>- Le jus d'un citron</li> <li>- 20g sucre en poudre</li> <li>- 3 feuilles de gélatine</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 140g framboise</li> <li>- 160g fromage blanc 0 ou 20% MG</li> <li>- 4 blancs d'œuf et 2 jaunes</li> <li>- 20g de sucre en poudre</li> </ul>
<p>Tremper la gélatine en eau froide. Dans une casserole, faire chauffer le lait et le citron. Retirer du feu au moment de l'ébullition. Rajouter la gélatine et le sucre, mélanger. Verser dans des verrines. Réserver au frigo minimum 3h.</p>		<p>Passez les framboises préalablement nettoyez dans un moulin à légumes. Ajoutez-y le fromage blanc et les jaunes d'œufs et le sucre, mélangez. Montez les blancs en neige. Les incorporez délicatement à la préparation. Réservez au frais.</p>