

## Recettes de saison : Juin

**Fruits** : abricot, figue, fraise, framboise, groseille rouge, melon, cerise, griotte, merise, amande.

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

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

### *Bouchées de courgette au surimi et crevettes*

**(8 personnes)**

- 2 courgettes moyennes
- 100g surimi émietté
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc 0 ou 20% MG
- Des petites crevettes



Pelez la courgette en laissant une bande sur deux. Coupez-la en rondelles d'environ 1cm. Creusez-les légèrement à l'aide d'une cuillère parisienne. Mélangez le surimi avec le fromage blanc. Assaisonnez. Garnissez-en les rondelles de courgettes. Décorez de petites crevettes. Servez frais.

### *Gaspacho de courgettes à la menthe fraîche*

**(4 personnes)**

<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 grosse courgette</li><li>- 2 gousses d'ail</li><li>- 2 échalotes</li><li>- 50cl de bouillon de légumes</li><li>- 10 feuilles de menthe fraîche</li><li>- 1 cuillère à soupe fromage blanc</li><li>- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive</li><li>- Sel, poivre...</li></ul>	Nettoyez puis débitez la courgette en petits dès. Réservez. Epluchez puis émincez l'ail et les échalotes. Dans une casserole, faites fondre à petit feu l'ail et les échalotes avec l'huile. Ajoutez les petits dès de courgettes et le bouillon. Bien mélanger, laissez mijoter 20min en couvrant partiellement. Incorporez la menthe nettoyée en fin de cuisson. Mixez le potage (hors feu) puis ajouter le fromage blanc. Assaisonnez. Servir frais.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### *Clafouti de framboises*

**(6 personnes)**

- 2 œufs entiers
- 40g farine
- 150ml lait écrémé ou ½ écrémé
- 50g sucre en poudre
- 200g framboises (fraîches ou surgelés)



Mélangez les œufs avec le sucre de manière à blanchir la préparation. Ajoutez ensuite la farine et le lait. Répartir les framboises dans un plat (préalablement beurré ou recouvert d'un papier cuisson) puis recouvrir de la préparation. Cuire à 180°C (Th.6) 30 à 45 min.