

# Recettes de saison : Juin

**Fruits** : abricot, cerise, griotte, merise, figue, fraise, framboise, melon, citron.

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

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

**Aromates** : ail, aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, coriandre, échalote, estragon, laurier, marjolaine, menthe, oignon, origan, persil, piment, romarin, sauge, thym.

## Tian de légumes à la provençale

(4 personnes)

- 4 tomates
- 2 courgettes vertes
- 2 courgettes jaunes
- 2 aubergines
- 1 gousse d'ail
- 1 gousse d'ail finement hachée
- ½ bouquet de persil finement ciselé
- 2 feuilles de laurier
- Thym frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre...



Préchauffez votre four à 210°C (Th. 7). Lavez les légumes et coupez-les en fines rondelles. Mettez les aubergines à dégorger au gros sel pendant environ 20 min. rincez pour enlever le sel et blanchissez-les rapidement à l'eau bouillante. Frottez un plat à gratin avec une gousse d'ail. Disposez les rondelles de légumes en rangées, en les couchant légèrement et en les serrant bien. Alternez tomate, aubergine, courgette jaune et courgette verte. Versez l'huile d'olive et parsemez de l'ail et des herbes. Ajoutez le laurier. Salez et poivrez. Enfournez environ 20 min. Servez.

## Gâteau au fromage blanc et framboises

- 500g de fromage blanc 20% MG
- 2 œufs
- 60g maïzena
- 80g sucre
- 1 cuillère à café de vanille en poudre
- 200g de framboises



Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Séparez les blancs des jaunes. Dans un récipient, mélangez au fouet électrique le fromage blanc, les jaunes, le sucre, la maïzena et la vanille. Montez les blancs en neige. Les incorporer délicatement avec une spatule au mélange précédent. Incorporez les framboises. Cuire 45 min à 180°C. Laissez refroidir au réfrigérateur.

1/6<sup>ème</sup> = 1 fruit + 1 cuillère à soupe de féculents cuits