

Recettes de saison : Juillet

Fruits : abricot, brugnion, nectarine, cassis, mûres, myrtille, cerise, griotte, merise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, pastèque, prune, mirabelle, citron, tomate.

Légumes : artichaut, aubergine, blette, brocolis, carotte, concombre, cornichon, courgette, fenouil, haricot vert.

Salades : laitue, roquette. **Aromates** : ail, échalote, oignon.

Tajine de poisson en ratatouille

(6 personnes)

- 1 kg de poissons en tronçons (cabillaud, daurade, bar...)
- 1 aubergine
- 1 poivron au choix
- 2 oignons
- 1 piment
- 2 courgettes
- 5 tomates
- 1 pincée de safran en filament, 1 dosette de safran en poudre
- Le jus d'un citron
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 pincée de cumin
- 2 c. à soupe d'huile
- Thym, 1 feuille de laurier
- Sel, poivre

Préchauffez le four à th. 6/7 (200°C). Rincez et détaillez tous les légumes en rondelles et en gros dès sans éplucher l'aubergine et les courgettes. Mettez-les dans un grand plat en terre vernissée ou un tajine. Arrosez d'une cuillère d'huile d'olive. Salez, poivrez. Enfourez et laissez cuire 40 min. entre temps, préparez la marinade. Délayez le safran dans de l'eau chaude (2 c. à s.) ajoutez le jus de citron puis 1 cuillère d'huile, battez à la fourchette, ajoutez l'ail écrasé, le cumin, le thym et le laurier émiettés. Rincez et épongez les morceaux de poisson. Salez, poivrez. Posez-les dans un plat creux. Nappez-les de marinades. Lorsque les légumes commencent à dorer, ajoutez les morceaux de poisson dans le plat en arrosant de marinade. Couvrez avec un papier alu et poursuivez la cuisson 20 min. Servez chaud.



Clafoutis aux prunes

(8 personnes)

- 600g de prunes
- 4 œufs
- 160g de farine
- 70g de sucre
- 450 ml de lait



Préchauffez le four à Th. 6 (180°C). Dans un grand saladier, mélangez les œufs, le sucre et la farine. Ajoutez le lait délicatement tout en mélangeant. Dans un moule, disposez au fond les prunes (préalablement nettoyées et dénoyautées) puis versez la pâte dessus. Mettez au four chaud 40 min environ. Saupoudrez d'un peu de sucre et servez.