

## 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.

### Spaghettis aux courgettes, crevettes, ail

(4 personnes)

- 250g de spaghettis
- 1 courgette
- 3 gousses d'ail, finement hachées
- 2 citrons verts
- 12 crevettes décortiquées
- 1 branche de sauge
- 20g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de baies roses
- Sel, poivre



Faire cuire les pâtes al dente dans l'eau bouillante salée. Laver la courgette et détailler en fines lamelles à l'aide d'un économe. Laver les citrons, prélever le zeste, hacher grossièrement puis presser. Concasser le poivre dans un mortier. Faire suer l'ail dans l'huile avec le zeste de citron, réserver. Ajouter 10g de beurre et faire rissoler les courgettes avec le jus de citron. Incorporer le reste de beurre, la sauge puis les crevettes et chauffer 3 min. Egoutter les pâtes, mélanger avec le poivre et les courgettes, répartir dans des assiettes préchauffées au parsemer d'ail.

### Jus de pastèque

(4 personnes)

- ½ pastèque
- 1 citron vert
- 2 sachets de thé
- 1 poignée de menthe fraîche
- 10 glaçons
- 20cl d'eau



Faire infuser les sachets de thé pendant 5 min dans 20cl d'eau bouillante. Réserver l'infusion au réfrigérateur. Prélever la chair de la pastèque et le jus d'un citron vert. Mixer les fruits et la menthe fraîche. Puis passer le tout au tamis pour ne recueillir que le jus. Ajouter le thé refroidi au jus ainsi que les glaçons.