

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.

Crème de concombres à la menthe (4 personnes)

- 1 concombre
- 4 radis frais
- 100g de fromage blanc à 3% MG sur produit fini
- 2 c. à soupe de persil frais
- 200ml de crème fraîche liquide à 5% MG
- Quelques feuilles de menthe
- Sel, poivre



Epluchez le concombre et lavez-le. Coupez les 2/3 du concombre en dés et le reste en rondelles. Mélangez le concombre en dés, le fromage blanc et la crème fraîche liquide et mixez le tout. Lavez et hachez le persil, incorporez-le à la crème, salez, poivrez. Réservez au frais quelques minutes. Avant de servir, ajoutez les radis coupés en dés, le concombre coupé en rondelles et les feuilles de menthe.

Panna cotta à la lavande, compotée d'abricots (2 personnes)

- 40cl de crème liquide allégée en matières grasses
- 30g de sucre en poudre
- 2 feuilles de gélatine
- 1 c. à soupe bombée de lavande
- 4 abricots
- 1 c. à soupe de sucre roux
- Le jus d'un ½ citron



Faites tremper vos feuilles de gélatines dans un bol d'eau froide pendant 2 min. Egouttez et réservez. Dans une casserole, faites chauffer à feu doux la crème liquide, le sucre et la lavande. Laissez infuser quelques minutes pour que la crème ait le temps de s'imprégner de la lavande (2-3 min). Portez à ébullition, puis retirez immédiatement du feu. Ajoutez les feuilles de gélatine directement dans la casserole. Mélangez bien, pour bien la dissoudre. Passez votre mélange au chinois pour éliminer la lavande, puis versez-le dans des verrines. Placez au frais pendant au moins 2h. Pendant ce temps, préparez la compotée d'abricots : lavez et coupez les abricots en quartiers, puis mettez-les dans une casserole avec le sucre roux et le jus de citron. Laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps. Otez votre casserole du feu lorsque les abricots sont bien tendres et légèrement caramélisés. Laissez tiédir. Juste avant de servir, recouvrez délicatement vos panna cotta de la compotée d'abricots.