

## 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.

### Courgettes farcies allégées

(4 personnes)

- 4 courgettes moyennes	- 2 biscottes
- 1 gros oignon	- 1 œuf
- 5 ou 6 champignons de Paris frais	- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 150g d'allumette de jambon blanc	- 2 c. à soupe de lait



Mettez à préchauffer votre four Th.6 (180°C). Lavez et coupez les courgettes en 2 dans la longueur, creusez-les avec 1 cuillère et gardez la chair. Préparez un plat à gratin et versez ½ verre d'eau dans le fond, déposez les courgettes vidées. Enfournez. Pendant ce temps-là, dans un bol de votre robot, mettez la chair des courgettes, l'oignon, les champignons coupés en gros dés et le jambon. Hachez grossièrement, il ne faut pas que ce soit trop fin. Dans une poêle, faites revenir le hachis dans l'huile d'olive pendant une dizaine de minutes. Battez l'œuf avec 2 c. à soupe de lait et ajoutez-le dans la poêle. Remuez rapidement et arrêtez la cuisson. Emiettez les biscottes. Sortez le plat du four et garnissez les courgettes avec la farce. Saupoudrez de miettes de biscottes et faites cuire une vingtaine de minutes. Servez chaud.

### Soufflé aux framboises

(4 personnes)

- 100g de framboises fraîches	- 10g de maïzena
- 3 œufs	- ½ citron
- 15g de margarine	- ½ gousse de vanille
- 20cl de lait ½ écrémé	- 40g de sucre blanc
- 10g de farine	



Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec la demi-gousse de vanille puis filtrez. Séparez les jaunes des blancs d'œufs, réservez les blancs. Dans un saladier, mélangez les jaunes avec les 10g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine et la maïzena. Ensuite, versez progressivement le lait. Mélangez et filtrez. Faites cuire la crème pâtissière jusqu'à ébullition. Versez la crème pâtissière dans un saladier. Dans une casserole, faites fondre 5g de margarine. Tamponnez la surface de la crème pâtissière avec la margarine fondue. Réservez. Préchauffez votre four à Th.7 (210°C). Pressez le demi-citron et récupérez son jus. A l'aide d'un mixeur, mixez les framboises avec les 10g de sucre et le jus du citron. Filtrez au travers d'une passoire fine. Incorporez-y la crème pâtissière. Battez les blancs en neige ferme. Ajoutez 10g de sucre lorsqu'ils sont à moitié montés. Incorporez-les délicatement à la crème à la framboise. Huilez au pinceau l'intérieur de 4 ramequins. Saupoudrez avec 10g de sucre. Répartissez l'appareil à soufflé. Lissez la surface à l'aide d'une spatule. Enfournez 15 min. Servez ce soufflé chaud.