

Recettes de saison : Juin

Fruits : banane, cerise, citron, fraise, framboise, fruit de la passion, groseille, mangue, melon, nectarine, papaye, pastèque, pêche, tomate.

Légumes : ail, artichaut, asperge blanche et verte, aubergine, blette, betterave, brocoli, choux (rouge, frisé, romanesco, chinois, fleur, rave), concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot, laitue, navet, poivron, radis, rhubarbe.

Poulet basquaise (4 personnes)

- 1 poulet
- 3 gousses d'ail
- 3 oignons
- 700g de poivrons rouges
- 1 kilo de tomates
- 1 bouquet garni
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre...



Coupez le poulet en morceaux. Coupez les poivrons, épépinez et taillez-les en lanières. Ecrasez l'ail et l'oignon. Epluchez les tomates, faites une entaille et ébouillantez-les 1 à 2 min, cela s'épluche tout seul. Coupez les tomates et éliminez les parties dures internes. Dans 1 c. à soupe d'huile, faites revenir dans un faitout à feu doux l'ail, l'oignon et les poivrons. Faites cuire 5 min en tournant avec une cuillère en bois. Rajoutez les tomates et faites cuire à couvert 20 min. Pendant ce temps, salez et poivrez les morceaux de poulet et faites dorer sur toutes les faces dans une sauteuse avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Quand le mélange tomates poivrons est prêt, ajoutez les morceaux de poulet et le bouquet garni. Salez et poivrez pour accommoder le goût à votre convenance et laissez cuire 35 min.

Flans fraises et fromage blanc (6 personnes)

- 250g de fromage blanc
- 350g de fraises
- 40g de sucre en poudre
- 1g d'agar agar



Mixer vos fraises afin d'obtenir un coulis. Versez le coulis ainsi obtenu dans une casserole avec le sucre, mélangez puis incorporez l'agar agar. Portez le tout à ébullition pendant une minute. Retirez du feu et ajoutez le fromage blanc. Remuez vigoureusement et versez la préparation dans des moules en silicone ou ramequins. Placez au frais 2h minimum et dégustez tel quel ou accompagné d'un coulis de fraises.