

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, chou (rouge, frisé, romanesco, chinois, fleur, rave), concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot, laitue, navet, poivron, radis, rhubarbe.

Poivrons farcis au boulghour

(2 personnes)

- 2 poivrons + 1 petit
- 125g de boulghour
- 2 tomates
- Oignon
- Cumin

Pour la sauce yaourt :

- 1 yaourt bulgare
- 1 c. à café huile d'olive
- 1 c. à café de moutarde
- Quelques feuilles de menthe ou de la ciboulette
- Citron, sel, poivre, muscade, paprika...



Faire cuire le boulghour par absorption. Hacher l'oignon, couper les tomates et le petit poivron en dés et les ajouter au boulghour. Saler, poivrer, rajouter un peu de cumin et laisser cuire 10 min. Pendant ce temps, couper le haut des poivrons et enlever les pépins de manière à conserver le poivron entier. Les faire cuire à la vapeur environ 10 min (selon la taille). Préparer la sauce en mélangeant l'ensemble des ingrédients. Une fois cuits, farcir les poivrons avec le mélange de boulghour et napper de sauce yaourt.

Sorbet express nectarine jaune et verveine

(6 personnes)

- 400g de nectarine jaune coupée en morceaux
- 10cl d'infusion verveine refroidie



La veille ou le matin même, coupez les fruits et congelez-les dans un sac congélation. Sortir les fruits congelés et disposez-les dans votre mixeur, laissez-les 5 min pour se ramollir légèrement. Mixez les fruits jusqu'à obtenir un granité grossier, puis petit à petit, incorporez le liquide. La texture se fera alors de plus en plus onctueuse. Stoppez quand la texture se fait « sorbet ». Servez de suite ou conservez dans une boîte hermétique au congélateur (dans ce cas, sortir 10 min avant dégustation)