

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.

Cannellonis de courgette au bœuf et à la tomate

(2 personnes)

- 2 courgettes
- 2 tomates
- 250g de bœuf haché
- 4 c. à soupe de double concentré de tomates
- 20cl de crème fraîche liquide légère (15% MG)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Thym frais
- Sel, poivre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive



Dans un faitout, faites revenir l'oignon, l'ail finement haché dans l'huile d'olive. Ajouter le bœuf haché. Cuisson : 10 min. Mélangez. Ajoutez le thym et les tomates fraîches couper en petits dés. Salez, poivrez à votre goût. Cuisson : 30 min à feu doux. Retirez les branches de thym. Mixez grossièrement. Mélangez. Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Lavez et essuyez les courgettes. Coupez-les à la mandoline afin d'obtenir des fines lamelles de courgette. Mettez à plat les lamelles de courgette. Déposez la préparation bœuf, tomates. Roulez afin d'obtenir des cannellonis. Déposez-les dans un plat allant au four bien serrés et debout. Chauffez la crème liquide. Ajoutez le double concentré de tomates. Salez, poivrez. Mélangez. Versez autour des cannellonis de courgettes. Cuisson : 30 à 45 min. Servez chaud.

Charlotte aux fraises légère

(8 personnes)

- 350g de fromage blanc
- 1 sachet de sucre vanillé
- 300g de fraises
- 25 biscuits cuillères
- 50ml de jus d'orange pur jus (ou 1 orange pressée)
- 50ml d'eau



Mélangez le fromage blanc et le sucre vanillé. Lavez les fraises, les équeutez et les coupez en deux. Trempez les biscuits très rapidement un à un dans le sirop (orange + eau) et tapissez le moule à charlotte. Versez la moitié du fromage blanc, la moitié des fraises, puis le reste de fromage blanc et le reste des fraises. Terminez par les derniers biscuits. Mettez la préparation au réfrigérateur 2h minimum.