

## 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.

### Œufs aux plats en rondelle de poivrons (2 personnes)

- 1 poivron
- 4 œufs
- Curry en poudre
- Mélange d'épices de votre choix
- Huile d'olive



Faire préchauffer une poêle à feu moyen. Couper les poivrons en tranches et les vider (largeur environ 1 cm). Graisser le fond de la poêle avec l'huile d'olive. Faire revenir les tranches de poivron. Faire tomber un œuf entier au centre de chaque tranche. Laisser cuire jusqu'à obtenir la consistance d'un œuf au plat. Saupoudrer avec le curry et un mélange d'épices.

### Aumônière de fraises et son coulis (4 personnes)

- 250g de fraises fraîches
- 100g de fromage blanc à 3% MG sur produit fini
- 20g de beurre
- 4 feuilles de brick
- 4 emporte-pièces ronds



Laver puis équeuter les fraises. Couper la moitié en 2. Passer le reste des fraises au mixeur pour obtenir un coulis bien liquide. Réserver la moitié de ce coulis au réfrigérateur. Dans le bol du mixeur, incorporer le fromage blanc dans l'autre moitié du coulis. Mixer pour obtenir une jolie coloration rouge. Faire fondre le beurre à feu doux. Préchauffer le four à 210°C (Th.7). A l'aide d'un pinceau, badigeonner l'intérieur d'une feuille de brick avec un peu de beurre fondu. Déposer un emporte pièce beurré au centre de chaque feuille de brick et replier l'aumônière. Pincer bien avec les doigts au sommet pour ne pas qu'elles s'ouvrent à la cuisson. Les badigeonner légèrement une dernière fois. Disposer les aumônières sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner dans le bas du four 5 à 6 min. Les retirer lorsqu'elles sont bien dorées. Laisser tiédir. Découper le fond de chaque aumônière à l'aide de ciseaux et retirer l'emporte pièce. Déposer dans l'aumônière une bonne cuillère à soupe de fromage blanc et du coulis mélangés puis quelques moitiés de fraise.