

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.

Tortilla, jambon et poivrons confis

(4 personnes)

- 12 œufs entiers
- 300g de pommes de terre
- 2 poivrons confis
- 2 oignons nouveaux
- 200g de jambon blanc
- 150g de mesclun
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, fleur de sel, piment d'Espelette



Egoutter les poivrons et les éponger pour retirer l'excédent d'huile. Laver et éplucher tous les légumes. Emincer les oignons nouveaux. Récupérer la cive et l'émincer également. Epépiner si besoin les poivrons confis et les émincer grossièrement. Tailler le jambon blanc en petits cubes. Couper les pommes de terre en cubes de 1cm et les rincer. Dans une poêle anti-adhésive chaude, verser l'huile d'olive et colorer les cubes de pomme de terre. Ajouter les oignons, les poivrons et le jambon, puis laisser cuire 3-4 min. Casser les œufs dans un saladier et les battre en omelette à l'aide d'un fouet. Les assaisonner de sel et de piment d'Espelette, puis les verser dans la poêle. Laisser cuire 3-4 min, puis enfourner à 180°C pendant 10 à 15 min selon l'épaisseur de la préparation. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Démouler délicatement. Déposer la tortilla sur une assiette et la couper en portions. Assaisonner de fleur de sel au dernier moment et la servir chaude avec un petit bouquet de mesclun arrosé de vinaigre balsamique.

Trifle de mangue aux framboises

(4 personnes)

- 200g de framboises fraîches ou surgelées
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2g d'agar-agar
- 1 mangue
- 2 c. à café de sucre blanc
- 2 yaourts nature



Rincer les framboises ou les faire décongeler préalablement, en réserver 12 pour la décoration. Mixer le reste avec le jus de citron. Passer le jus à travers un chinois, ajouter un peu d'eau pour obtenir 20cl de jus. Le verser dans une petite casserole, ajouter l'agar-agar et délayer. Porter à ébullition, chauffer 2min à feu doux. Répartir la gelée dans 4 verres. Réserver au frais 30min. Remuer pour casser la gelée. Couper la mangue en petits dés, les répartir dans les verres. Verser 1 c. à café de sucre dans chaque yaourt, mélanger. Répartir le yaourt sur les dés de mangue. Décorer avec les framboises fraîches réservées. Servir bien frais.