

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.

Crème de cajou (pour 600 ml)

- 165 g de noix de cajou non grillées, non salées
- 375 ml d'eau



Commencer par faire tremper les noix de cajou dans de l'eau pendant 4 heures à 1 nuit afin qu'elles ramollissent et qu'elles puissent se mixer facilement. Une fois ce temps écoulé, égoutter, rincer les noix de cajou et les placer dans le bol d'un blender avec l'eau, puis mixer à pleine puissance quelques minutes jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.

Cette crème végétale se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.
Une fois chauffée, elle épaisse et apporte une onctuosité à vos plats.

Crème légère aux fruits de la passion et noix de cajou (4 personnes)

- 800 g faisselle 3% MG sur produit fini
- 200 ml de crème liquide à 12% MG
- 4 c. à soupe de sucre glace
- 6 fruits de la passion
- 1 poignée de noix de cajou



Faites torréfier les noix de cajou dans un poêle anti adhésive. Réservez. Versez la faisselle dans un saladier. Montez la crème fraîche en chantilly en ajoutant progressivement le sucre et ajoutez la crème montée à la faisselle. Mélangez. Répartissez dans des verrines. Coupez les fruits de la passion en deux et répartissez le contenu sur le dessus des verrines. Placez au réfrigérateur au moins 1h avant de servir. Juste avant de servir, répartissez les noix de cajou sur chacune des verrines.