

# 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.

## *Tartare de melon, feta, concombre et menthe* (4 personnes)

- 1 melon
- 1 concombre
- 200g de feta
- le jus d'un citron vert
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de menthe
- Sel, poivre



Lavez le concombre. Éliminez ses deux extrémités et pelez-le une bande sur deux. Tranchez-le en quatre dans la longueur. Enlevez les pépins puis coupez-le en petits dés. Coupez le melon en quatre, retirez peau et pépins. Coupez-le également en petits dés. Coupez la feta en dés de la même taille que le concombre et le melon. Mélangez délicatement dans un saladier. Réservez au frais avant de servir. Au dernier moment, versez le jus de citron et l'huile d'olive dans le saladier. Salez et poivrez. Ciselez la menthe sur la salade.

## *Tartine fondante* (2 personnes)

- 2 tranches de pain
- 1 oignon rouge
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 1 courgette
- Piment d'Espelette
- Huile d'olive
- Parmesan



Coupez tous les légumes en lamelles. Faites revenir le tout à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Toastez le pain. Disposez les ingrédients sur la tartine. Pour la touche finale, ajoutez un peu de parmesan.