

Juin

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

Fruits

- banane
- cerise
- citron
- fraise
- framboise
- fruit de la passion
- groseille
- mangue
- melon
- nectarine
- papaye
- pastèque
- pêche
- tomate



Frittata aux courgettes

INGREDIENTS

 4 personnes  50 min

- 500g courgettes
- 6 œufs
- 60g parmesan
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Emincer l'oignon finement. Laver les courgettes et couper en fines rondelles. Saler les courgettes, mettre dans une passoire pour laisser égoutter. Dans une sauteuse (allant au four),

Faire chauffer l'huile puis faire revenir les oignons à feu doux 20 mn à couvert. Ajouter ensuite les courgettes, et laisser cuire 10 mn. Mettre hors du feu pour tiédir 10 min. Battre les œufs avec le sel, le poivre et le parmesan.

Verser dans la sauteuse et remettre sur feu doux 15 mn. Lorsque la frittata est prise, passer 2 mn sous le grill.

Servir bien chaud.



Mousse de fraise légère et facile

INGREDIENTS



5 personnes



40 minutes

- - 420 g fraises pour la mousse
- - 150 g fraises pour le décor
- - 2 blancs d'œuf
- - 50 g sucre en poudre
- - 210 g crème liquide entière 30%mg
- - 2,5 feuilles de gélatine Vahiné
- - 2 cc jus citron

Ramollir la gélatine dans l'eau froide. Laver et équeuter les fraises pour faire la mousse. Les verser dans le bol du mixeur puis mixer pour obtenir un coulis.

Dans une casserole, chauffer à feu moyen le coulis de fraises, le sucre en poudre et le citron pendant environ 8 minutes.

Hors du feu, faire fondre la gélatine essorée et mélanger. Laisser refroidir à température ambiante.

Monter les blancs en neige puis ajouter le coulis de fraises refroidi. Fouetter pour bien incorporer. Fouetter la crème en chantilly ferme.

A l'aide d'une spatule, incorporer la chantilly au mélange à la fraise. Couper en deux les fraises du décor et déposer dans le fond des verres, Contre la paroi.

Répartir la mousse de fraise dans les verres (à la poche à douille ou à la cuillère). Réfrigérer minimum 4 heures, une nuit c'est mieux.

En option, rajouter une demi-fraise au dessus pour le décor.