



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



Mini-concombres farcis



4 personnes



30 min

- 8 mini-concombres
- 20g pignons de pin
- 100g fromage de chèvre frais
- 50g Fromage blanc à 40 %
- 0,25 botte de coriandre
- Sel, poivre

Lavez, séchez et coupez les concombres en deux, dans le sens de la longueur.

Evidez-les partiellement.

Torréfiez les pignons dans une poêle antiadhésive sans matière grasse.

Concassez-les au pilon dans un mortier. Versez ces brisures dans un bol avec le fromage de chèvre, le fromage blanc et la coriandre ciselée. Salez, poivrez.

Mélangez. Garnissez chaque demi mini-concombre de ce mélange et servez frais.



Gâteau aux abricots facile



6 personnes



30 minutes

- 500 g abricots frais
- 200 ml lait demi-écrémé
- 2 cuil. à soupe cassonade
- 3 oeufs
- 1 gousse vanille
- 2 cuil. à soupe farine

Préchauffez le four à 180 °C.

Faites chauffer le lait au micro-ondes. Grattez les graines de la gousse de vanille et ajoutez-les au lait, puis laissez infuser. Dans un saladier, fouettez les oeufs avec le sucre, puis ajoutez la farine en pluie. Mélangez.

Versez le lait tiède et mélangez à nouveau. La pâte doit être bien lisse.

Découpez les abricots en quartiers et saupoudrez-les de cassonade. Disposez-les au fond d'un moule à gâteau préalablement beurré.

Versez la pâte dessus et enfournez pour 50 min en surveillant la coloration du gâteau.