

# JUIN

Courgettes marinées au citron  
Clafoutis aux cerises

## Courgettes marinées au citron

Ingrédients pour 4 personnes  
4 petites courgettes  
1 citron  
Quelques branches de ciboulette  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre

### Recette

Laver les courgettes, couper les extrémités, les éplucher.

Avec un économiseur, retirer des lamelles.

Préparer une citronnette avec l'huile, le jus de citron, sel, poivre et la ciboulette ciselée.

Dans un saladier mettre les courgettes puis mélanger la sauce et les faire mariner au moins une heure avant de déguster.

Coût par personne Environ 1,5 euros

Temps de préparation 20 min

Atout santé : Entrée fraîcheur, légère, apportant vitamines, minéraux et beaucoup d'eau

## Clafoutis aux cerises

Pour 4 Personnes  
700g de cerises  
100g de farine  
¼ litre de lait ½ écrémé  
4 œufs  
40g de sucre + 1 sachet de sucre vanillé  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 pincée de sel

### Recette :

Préchauffer le four à 180°C. Huiler un plat allant au four.

Laver les cerises et les équeuter.

Dans un saladier mélanger au fouet le sucre, le sel et les œufs et incorporer délicatement la farine. Ajouter le lait tout doucement pour obtenir une pâte fluide.

Installer les cerises dans le plat et recouvrir du mélange.

Enfourner 35 à 40 minutes à 180°C.

Temps de préparation 10 min. Cuisson 40 minutes

Atout santé : Les cerises sont les fruits rouges les plus sucrés et elles sont très riches en potassium.