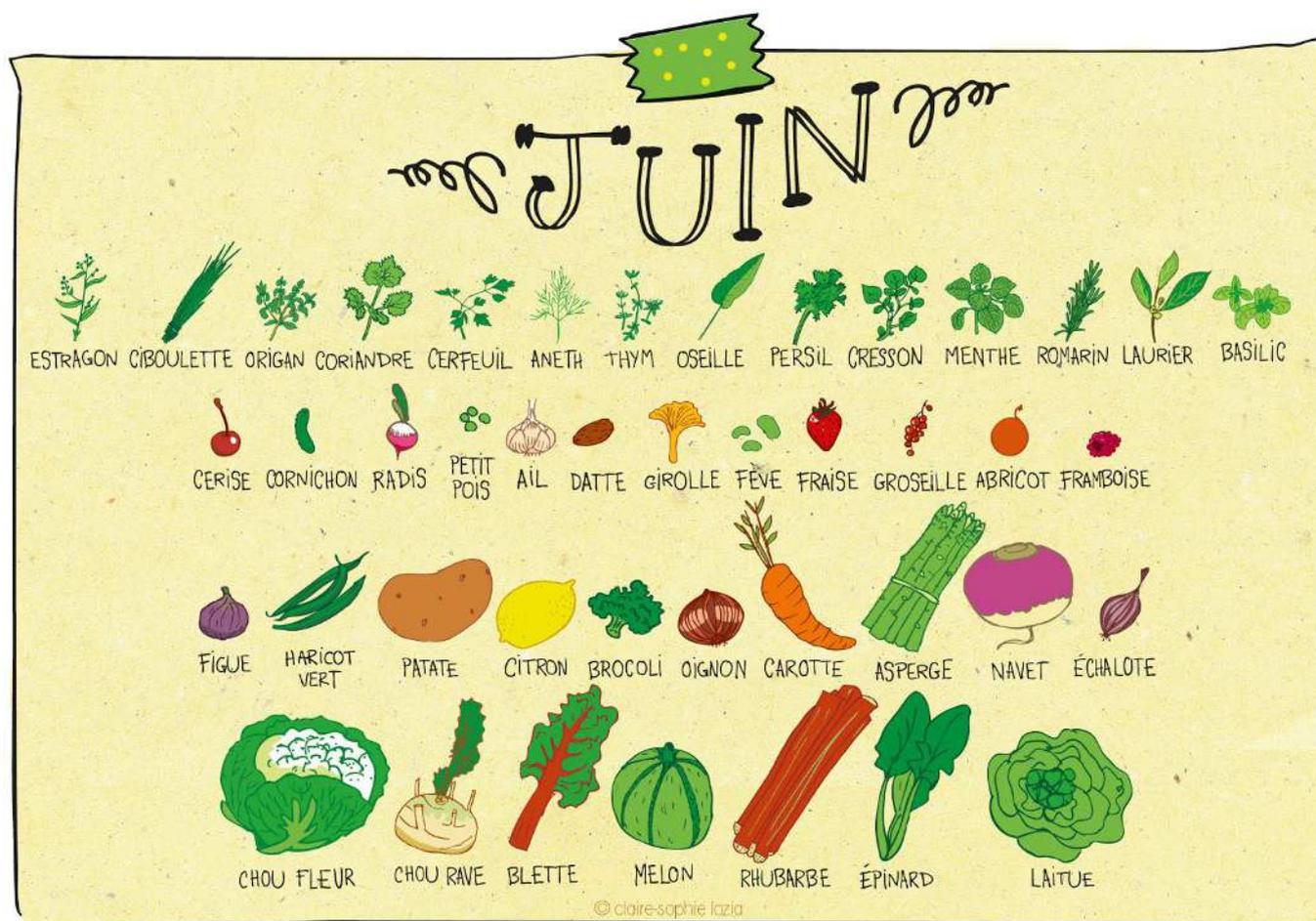


# Mes déchets, c'est mon affaire !

## Activité 16 - les fruits et légumes du mois de juin

Nous sommes au mois de juin, le mois de l'été qui vient !

Ah l'été... Que t'inspire cette saison ? Moi, je pense au soleil, aux pique-niques en plein air, aux barbecues et aux grandes vacances ! Mais bon... avant les vacances, il nous reste encore un peu de travail. Que cela ne nous empêche pas d'enfiler notre tablier et de nous mettre en cuisine ! Alors, tu m'accompagnes ? Voici le calendrier des fruits et légumes du mois de juin, et quelques recettes pour les déguster : des fruits rouges à boire ou à croquer, des légumes à gratiner, de petits plats à assaisonner, bref : un mois pour se régaler ! Are you radis ? C'est parti !



# Salade de melon, concombre et feta

---

## Les ingrédients

---

1 demi-melon bien mûr  
1 demi-concombre  
2 cuillères à soupe de feta marinée aux herbes  
Quelques feuilles de menthe  
Un filet d'huile d'olive  
Sel  
Poivre

---

## La recette

---

- 1 - Découper le melon en cubes.
- 2 - Laver le concombre : il n'y a pas besoin de l'éplucher.
- 3 - Découper le concombre en quatre puis trancher.
- 4 - Emietter grossièrement la feta. Ciseler la menthe.
- 5 - Mélanger tous les ingrédients dans un récipient. Réserver au réfrigérateur avant de servir.
- 6 - Déguster la salade nature ou accompagnée de vinaigrette.



# Sauce au fromage blanc et aux herbes

---

## Les ingrédients

---

100 g de fromage blanc  
1 petite échalote hachée  
1 cuillère à café de moutarde  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
1 cuillère à soupe de ciboulette, d'estragon  
ou de cerfeuil ciselé ou un mélange  
Sel  
Poivre

---

## La recette

---

1 - Verser le fromage blanc dans un bol. Ajouter la moutarde ainsi que le jus de citron et bien mélanger.

2 - Saler et poivrer. Ajouter l'échalote hachée et la ciboulette ciselée (à toi de choisir les herbes que tu veux mettre dans ta sauce !)

3 - Conserver la sauce au réfrigérateur jusqu'au moment de la servir !

Trempe-y des bâtonnets de carottes ou de concombres, des petits radis croquants et même des morceaux de chou-fleur cru : c'est délicieux !



# Gratin de haricots verts et brocolis

---

## Les ingrédients

---

600 g de haricots verts frais  
600 g de brocolis frais  
100 g de gruyère râpé  
20 cl de crème fraîche liquide  
2 œufs  
1 oignon  
1 noix de beurre un huile d'olive  
Sel  
Poivre

---

## La recette

---

- 1 - Préchauffer le four à 180°C.
- 2 - Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les haricots verts et les brocolis. Une fois cuits, les égoutter.
- 3 - Dans une cocotte, placer une noix de beurre ou un filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon coupé finement.
- 4 - Incorporer les haricots verts et les brocolis dans la cocotte puis mélanger le tout. Disposer ce mélange dans un plat à gratin.
- 5 - Dans un récipient, mélanger les œufs et la crème fraîche. Saler, poivrer. Verser cette préparation dans le plat à gratin, et saupoudrer de gruyère râpé.
- 6 - Enfourner 25 minutes, servir bien chaud.



# Clafoutis aux cerises

---

## Les ingrédients

---

600 g de cerises (sans les noyaux, c'est mieux !)  
100 g de farine  
60 g de sucre  
40 g de beurre demi-sel ou de margarine  
20 cl de lait  
4 œufs  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel

---

## La recette

---

- 1 - Préchauffer le four à 210°C.
- 2 - Laver et sécher les cerises, les équeuter et les égoutter.
- 3- Faire fondre les 40 g de beurre ou de margarine.
- 4 - Dans un saladier : mélanger la farine, le sucre, le sel et le sucre vanillé. Ajouter ensuite les œufs puis le lait tout en continuant de mélanger et pour finir le beurre fondu.
- 5 - Beurrer le moule à gâteau ou utiliser du papier sulfurisé. Au fond du plat à gâteau, placer les cerises puis verser la pâte à clafoutis par-dessus.
- 6 - Enfourner le clafoutis aux cerises 10 minutes à 210°C puis baisser à 180°C et laisser cuire 20 minutes supplémentaires. Laisser refroidir le clafoutis avant de le partager et de le déguster.



# Milkshake aux fruits rouges

---

## Les ingrédients

---

75 g de fruits rouges : fraises, framboises, groseilles... à toi de choisir !

1 cuillère à soupe de glace à la vanille (ou 1 pot de yaourt de fromage blanc)

15 cl de lait

2 glaçons (pilés si possible)

1 cuillère à soupe de sucre de canne

---

## La recette

---

1 - Laver les fruits.

2 - Mélanger l'ensemble des ingrédients.

3 - Mixer le tout dans un robot mixeur... et c'est prêt !

4 - Conserver le milkshake au frais.

N'hésite pas à varier les plaisirs : changer les fruits, mettre une boule de glace à la fraise pour plus de gourmandise... Laisse parler ton imagination et régale-toi !

