

CAISSE DES ECOLES DU 7^{ème} ARRONDISSEMENT



Dahl de lentilles aux épices : **découvrez les saveurs** **indiennes...**

Pour 4 personnes :

200g de lentilles corail
2 bâtons de cannelle
2 càc de curry
Sel, poivre

40cl de lait de coco
1 boîte de tomates concassées
2 oignons
1 càc d'huile d'olive

Préparation :

Emincer les oignons et les faire revenir avec l'huile dans une sauteuse
Ajouter les épices et le lait de coco.
Mélanger.
Ajouter les tomates et les lentilles.
Saler, poivrer et laisser mijoter 30 min sur feu doux.
Surveiller de temps en temps.



Cake épiced au thon et au **fromage blanc : fondant et** **surprenant !**

Pour 6 personnes :

140g de thon au naturel
3 œufs
220g de fromage blanc
200g de farine
Sel, poivre

3 càc de coriandre hachée
4 càc d'huile d'olive
½ sachet de levure
1 càc de cumin ou d'épices mexicaines

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C ; égoutter et émietter le thon grossièrement à l'aide d'une fourchette.
Dans un saladier, battre au fouet les œufs avec l'huile.
Ajouter le fromage blanc, le cumin ou les épices mexicaines, la coriandre, le sel et le poivre.
Dans un autre saladier, mélanger la farine et la levure puis l'ajouter au mélange précédent en tamisant la farine.
Incorporer le thon puis verser dans un moule à cake huilé.
Enfourner 40 à 45 min.
Démouler et laisser refroidir.