

CAISSE DES ECOLES DU 7^{ème} ARRONDISSEMENT



Colin aux lentilles crémeuses : à découvrir...

Pour 4 personnes :

4 pavés de colin de 150g
3 carottes
1 oignon
10cl de crème épaisse
Sel, poivre

250g de lentilles vertes du Puy
10cl de vin blanc sec
100g de lardons fumés
1 bouquet garni
Huile d'olive

Préparation :

Cuire les lentilles 35 à 40 min dans 3 fois leur volume d'eau, avec les carottes coupées en petits dés, l'oignon émincé et le bouquet garni.

Saler et poivrer à mi-cuisson.

Ajouter aux lentilles, 10 min avant la fin de la cuisson, le vin et les lardons poêlés à sec 2 min.

En fin de cuisson, ajouter la crème.

Dorer les pavés de colin éponnés 3 min par face, à feu moyen, dans 2 càs d'huile d'olive.

Saler et poivrer.

Les servir aussitôt sur un lit de lentilles.



Sauté de veau aux poireaux : diététique et savoureux !

Pour 6 personnes :

1,2kg de veau
40g de beurre
20cl de vin blanc sec
20cl de lait
1 bouquet garni

1kg de poireaux
2 càs d'huile
½ citron
1 poignée de raisins secs
Sel, poivre

Préparation :

Couper la viande en morceaux, les assaisonner.

Nettoyer les poireaux, ne conserver que les blancs et les émincer.

Faire chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte puis y mettre les morceaux de viande à revenir de tous côtés.

Quand ils sont bien rissolés, les retirer et faire fondre à leur place les blancs de poireaux en remuant pendant 10 min.

Remettre la viande, mouiller de vin blanc, de jus de citron et de lait.

Joindre les raisins et le bouquet garni.

Couvrir et laisser mijoter 40 min.