

CAISSE DES ECOLES DU 7^{ème} ARRONDISSEMENT



Clafoutis chèvre courgettes : simple, facile mais délicieux !

Pour 6 personnes :

150g de courgettes
200g de chèvre type St Maure
1 càs de farine
Sel, poivre
½ cube Or

200ml de lait
2 œufs
1 càc d'huile d'olive
Ail, persil, muscade

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C.
Laver et râper grossièrement la courgette avec la peau.
Dans une poêle, faire revenir la courgette râpée dans l'huile chaude quelques instants à feu vif.
Ajouter de l'ail et du persil ainsi que le cube Or émietté.
Couper la moitié du fromage en rondelles.
Dans un saladier, émietter l'autre moitié puis ajouter les œufs et la farine.
Bien mélanger.
Ajouter la courgette râpée et le lait.
Beurrer un moule à manqué et y verser la préparation.
Disposer les rondelles de chèvre sur le dessus.
Enfourner 25 min.



Tajine de poulet aux épices : au pays des saveurs...

Pour 4 personnes :

300g de poulet
2 courgettes
2 à 3 càs de maïzena
Muscade, coriandre, cumin
Sel, poivre

3 carottes
2 pommes
Huile d'olive
Cannelle, gingembre
Safran

Préparation :

Préparer le bouillon avec 75cl d'eau, les filaments de safran et les épices de votre choix. Réserver.
Cuire les blancs de poulet dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
Eteindre le feu, et pendant ce temps, éplucher et émincer les légumes et les pommes.
Verser le bouillon sur le poulet et y ajouter les légumes en commençant par les carottes.
Remettre sur feu moyen-fort pendant environ 20 min.
Saler et poivrer.
Baisser le feu et laisser mijoter 30 min.
Verser la maïzena préalablement diluée dans un peu d'eau pour épaissir la sauce selon les besoins.
Laisser encore mijoter 5 min.
Rectifier l'assaisonnement.