

## CAISSE DES ECOLES DU 7<sup>ème</sup> ARRONDISSEMENT



### **Cake de polenta aux olives et parmesan : à essayer absolument !**

**Pour 6 personnes :**

250g de polenta  
4 càs d'huile d'olive  
Sel, poivre

30g d'olives noires dénoyautées  
50g de parmesan

**Préparation :**

Porter à ébullition 1l d'eau salée.  
Emincer les olives et râper le parmesan.  
Quand l'eau boue, y verser la polenta.  
Remuer jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée.  
Ajouter hors du feu, l'huile, le fromage et les olives sans cesser de remuer.  
Verser dans un moule à cake et laisser refroidir jusqu'au lendemain.  
Couper en tranches et manger avec une salade.



### **Papitas : une recette qui plaît aux petits comme aux grands !**

**Pour 4 personnes :**

3 tranches de pain de mie  
Lait  
2 œufs  
Persil, origan  
Huile d'olive

100g de quinoa  
1 citron  
1 boîte de thon  
Sel, poivre, piment

**Préparation :**

Pétrir le quinoa cuit à peine tiède avec le pain de mie trempé dans le lait et un œuf pour former une pâte homogène.  
Saler et réserver.  
Ecraser le poisson avec l'œuf, les herbes aromatiques, saler et pimenter.  
Avec la pâte de quinoa former des boulettes.  
Dans chacune, faire un trou au centre puis remplir avec la farce de poisson et refermer.  
Faire revenir les papitas à la poêle en les tournant délicatement pour qu'elles dorent régulièrement.  
Servir tiède avec des crudités.