

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



### **Pain à la grecque :** **petit voyage en** **méditerranée...**

#### **Pour 6 personnes :**

80g de farine  
2 œufs  
100g de fêta  
6 tomates séchées  
20g de beurre

½ sachet de levure  
1 càs d'huile d'olive  
1 petite boîte de thon  
1 pincée de paprika

#### **Préparation :**

Mélanger dans un saladier la farine, la levure et les œufs.  
Incorporer l'huile.  
Couper la fêta en petits rectangles et émietter le thon.  
Mélanger le tout dans la pâte.  
Couper les tomates en petits morceaux et ajouter le paprika.  
Incorporer ces ingrédients à la préparation.  
Beurrer un moule à cake et y verser la préparation.  
Enfourner 30 min à 200°C.



### **Galette de légumes** **au quinoa : sur la** **route des Incas !**

#### **Pour 4 personnes :**

200g de quinoa  
1 courgette râpée  
1 oignon  
20cl de crème de soja  
1 bouquet de persil

1 carotte râpée  
1 poireau émincé  
2 œufs  
50g d'emmental râpé  
Sel, poivre

#### **Préparation :**

Faire cuire le quinoa dans l'eau comme indiqué sur le paquet.  
Faire revenir tous les légumes dans une sauteuse pendant 10 à 15 min, en ajoutant un peu d'eau si besoin est.  
Fouetter les œufs avec la crème dans un saladier.  
Saler et poivrer.  
Mélanger les légumes, le quinoa, les herbes et le fromage puis placer dans un moule à tarte.  
Verser le mélange œufs/crème dessus.  
Enfourner 40 min à 210°C.