

CAISSE DES ECOLES DU 7^{ème} ARRONDISSEMENT



Curry de lotte au lait de coco et aux poivrons : un peu d'exotisme !

Pour 4 personnes :

800g de lotte
1 poivron rouge
20cl de lait de coco
Sel, poivre

1 poivron jaune
1 oignon
1 càs de curry en poudre
1 càs d'huile d'olive

Préparation :

Couper les poivrons en petits cubes et émincer l'oignon.
Faire revenir le tout dans l'huile.
Quand tout est coloré, ajouter le curry, la lotte coupée en morceaux et le lait de coco.
Faire cuire à feu doux 10 min.
Saler et poivrer.
Servir avec du riz basmati.



Ebly® aux carottes et à la ricotta : un plat tout doux...

Pour 4 personnes :

250g de blé
1 cube de bouillon aux épices
2 càs de raisins secs
4 càs de ricotta
40g de parmesan
Sel, poivre

4 carottes
1 oignon
8 brins de coriandre fraîche
1 càc de curry
3 càs d'huile d'olive

Préparation :

Peler les carottes et les couper en rondelles.
Dans une poêle, faire chauffer 1 càs d'huile et y faire revenir les carottes 10 min sur feu doux.
Saler, poivrer puis couvrir et réserver au chaud.
Emincer l'oignon et hacher la coriandre.
Préparer le bouillon : dans une casserole, porter 80cl d'eau à ébullition et y dissoudre le cube de bouillon.
Dans une sauteuse, faire chauffer le reste d'huile, ajouter l'oignon et le revenir 3 min.
Ajouter le blé et les raisins secs, bien mélanger le tout et faire cuire 2 min.
Mouiller avec le bouillon et faire cuire sur feu moyen jusqu'à absorption totale du liquide en remuant de temps en temps (environ 12 min).
Mélanger la ricotta, le curry et la moitié de la coriandre.
En fin de cuisson, hors du feu, ajouter le parmesan, la ricotta au curry et les carottes.
Saler et poivrer.
Mélanger et laisser reposer 2 min.
Décorer de coriandre et servir aussitôt.