

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



### Salade de courgettes et d'aubergine à l'orientale : un pur délice !

**Pour 4 personnes :**

2 courgettes  
1 oignon rouge  
6 càs d'huile d'olive  
1 càs de menthe fraîche ciselée  
Le jus d'1 citron

1 aubergine  
2 gousses d'ail  
1 càc de cumin en graines  
1 càs de coriandre fraîche ciselée

**Préparation :**

Détailler les courgettes et l'aubergine en cubes, les faire cuire à la vapeur avec les gousses d'ail.

Dès que les légumes sont tendres (10 min), les retirer du cuit vapeur.

Faire revenir 5 min l'oignon en rondelles dans 2 càs d'huile, à petit feu, en veillant à ne pas le laisser dorer.

Egoutter sur un papier absorbant pour enlever l'excédent de gras puis le mélanger aux aubergines et aux courgettes.

Ecraser les gousses d'ail, ajouter le jus de citron, 4 càs d'huile, la menthe, la coriandre, et les graines de cumin.

Bien fouetter pour émulsionner la sauce.

Verser sur les légumes et mélanger soigneusement.

Servir bien frais.



### Panna cotta coco kiwi : un savant mélange de douceur et d'acidité...

**Pour 6 personnes :**

2 kiwis bien mûrs  
60cl de crème liquide  
3 feuilles de gélatine

40cl de lait de coco  
50g de sucre

**Préparation :**

Eplucher et mixer les kiwis.

Déposer 2 càc de pulpe de kiwi dans chaque verrine.

Mettre à bouillir le lait de coco, la crème, le sucre et la gélatine ramollie.

Bien mélanger.

Verser tout doucement dans les coupes, sur la pulpe de kiwi, puis laisser prendre 4h au frigo.