

CAISSE DES ECOLES DU 7^{ème} ARRONDISSEMENT



Pain de thon aux courgettes : léger et savoureux...

Pour 4 personnes :

300g de thon au naturel
3 œufs
50g de comté
50cl de lait
2 càs d'huile d'olive

2 courgettes
100g de fromage blanc
100g de farine
½ sachet de levure
Sel, poivre, persil

Préparation :

Laver puis râper les courgettes.

Préchauffer le four à 180°C.

Dans le bol d'un mixeur, verser la farine et la levure puis les jaunes d'œufs.

Mixer et incorporer le thon puis le lait, l'huile, le fromage blanc, le comté et le persil.

Ajouter les courgettes, saler et poivrer.

Mixer le tout.

Battre les blancs en neige fermes et les incorporer à la préparation.

Verser dans un moule à cake beurré.

Cuire 40 à 45 min.

Servir tiède ou froid avec un filet de jus de citron ou une sauce au fromage blanc et aux herbes.



Banoffee en verrine : so british !

Pour 6 personnes :

4 bananes
150g de biscuits (palets bretons,...)
1 citron

1 pot de confiture de lait
3 yaourts type Perle de lait®

Préparation :

Emietter les biscuits.

Couper les bananes en rondelles et les citronner.

Dans un verre mettre : 1 couche de biscuits, 1 de confiture de lait, 1 de rondelles de bananes et 1 de yaourt.

Servir bien frais