

CAISSE DES ECOLES DU 7^{ème} ARRONDISSEMENT



Emincé de poulet à la moutarde : un pur régal !

Pour 4 personnes :

700g de filet de poulet	1 oignon
2 càs de moutarde	30cl de crème liquide
12cl de vin blanc sec	1 càs d'huile d'olive
1 càs de ciboulette ciselée	Sel, poivre

Préparation :

Emincer le poulet et l'oignon.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile et y faire dorer l'oignon.

Ajouter l'émincé de poulet et faire dorer légèrement.

Ajouter le vin blanc sec, laisser réduire un peu, ajouter la crème liquide, la moutarde, saler et poivrer.

Laisser mijoter 15 à 20 min sur feu doux.

Parsemer de ciboulette.

Servir avec des pâtes fraîches ou de la purée.



Gâteau de courgettes : ou encore faire manger des courgettes

Pour 6 personnes :

3 courgettes	40cl de lait
4 œufs	3 càs de ciboulette
½ càc de cumin en poudre	50g de farine
2 càs d'huile d'olive	

Préparation :

Préchauffer le four à 225°C.

Rincer les courgettes et les couper en frites très fines.

Les mettre dans un moule à cake.

Mélanger les œufs et la farine jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.

Délayer ensuite avec le lait puis ajouter la ciboulette, l'huile et le cumin.

Saler et poivrer à votre goût.

Bien mélanger.

Verser la préparation sur les courgettes pour les recouvrir.

Enfourner 30 à 40 min.

Laisser refroidir, démouler et placer au frigo.