CAISSE DES ECOLES DU 7ème ARRONDISSEMENT

Blinis de coquillettes au jambon : recette ludique !

Pour 6 personnes :

250g de coquillettes
2 œufs
1 càs d'huile d'olive
Sel, poivre
4 tranches de jambon blanc
50g de gruyère râpé
1 càs de farine

Préparation :

Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée puis les égoutter.
Tailler les tranches de jambon en lamelles.
Dans un saladier, mélanger les coquillettes avec le jambon, le gruyère, les œufs, la farine et poivrer.
Préchauffer le four à 150°C et recouvrir la plaque de papier sulfurisé.
Chauffer une poêle avec l'huile et y réaliser une galette de coquillette à l'aide d'une cercle à pâtisserie.
Laisser cuire 3 min, retourner et poursuivre la cuisson 3 min.
La poser sur la plaque du four puis recommencer l'opération jusqu'à épuisement de la préparation aux pâtes.
Saler légèrement les blinis de coquillettes et enfourner 10 min.

Clafoutis de poivrons : saveurs méridionales…

Pour 6 personnes :

410 ml de lait concentré non sucré
3 càs de maïzena
1 petit poivron vert
2 càs de maïs en grains
Sel, poivre
4 œufs
1 petit poivron rouge
10 olives noires
Huile d'olive

Préparation :

Préchauffer le four à 210°C.
Couper les poivrons en dés.
Dans une poêle, faire chauffer 1 càs d'huile, ajouter les poivrons et les faire cuire 5 min à feu vif.
Dénoyauter les olives et les couper en morceaux.
Dans un saladier, battre les œufs et incorporer doucement la maïzena.
Ajouter petit à petit le lait et assaisonner.
Verser dans un moule à manqué beurré.
Répartir les poivrons, les olives et le maïs sur la préparation.
Enfourner 20 à 25 min.

Mélanie BOUVET, dieteticienne.cde7@laposte.net
116, rue de Grenelle – 75340 PARIS Cedex 07 Tél : 01.45.51.35.99/Fax : 01.45.56.01.55
Email : caisse-des-ecoles-du-7eme@wanadoo.fr