

CAISSE DES ECOLES DU 7^{ème} ARRONDISSEMENT



Quinoa aux tomates confites et pois : comme un risotto...

Pour 4 personnes :

150g de quinoa
50g de tomates séchées
1 cube de bouillon de poule

20 olives dénoyautées
200g de petits pois
Sel, poivre, herbes aromatiques

Préparation :

Faire cuire le quinoa avec le cube de bouillon.

Avant la fin de la cuisson, ajouter les tomates, les petits pois et les olives.

Poursuivre la cuisson encore quelques minutes en remuant pour éviter que le quinoa n'attache pas.

Saler et poivrer si nécessaire.



Matefaim : une recette qui plaira aux enfants !

Pour 2 personnes :

1 blanc de poireau
130g de pommes de terre
15g de beurre
1 oeuf
5cl d'huile d'olive

1 oignon
100g de lardons
75g de farine
15cl de lait
Se, poivre, persil

Préparation :

Inciser le poireau dans la longueur, le laver et le couper en rondelles.

Eplucher, laver l'oignon et les pommes de terre puis ciseler l'oignon et râper les pommes de terre.

Bien essorer les pommes de terre et hacher le persil.

Dans une sauteuse, faire fondre le beurre, y faire revenir l'oignon, ajouter les rondelles de poireau et 50ml d'eau.

Faire mijoter à feu doux en remuant de temps en temps.

Ajouter les pommes de terre râpées et les lardons puis cuire 10 min.

Délayer au fouet la farine et l'oeuf puis le lait, pour obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.

Ajouter le persil haché, le sel, le poivre puis la garniture de légumes, bien remuer.

Faire chauffer 2 càs d'huile dans une poêle puis verser la totalité de l'appareil à matefaim.

Mettre un couvercle et laisser cuire à feu doux 5 à 7 min.

Retourner délicatement le matefaim à l'aide d'une assiette.

Laisser cuire la seconde face jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.