

CAISSE DES ECOLES DU 7^{ème} ARRONDISSEMENT



Lapin à la moutarde : un classique...délicieux !

Pour 6 personnes :

1 lapin en morceaux
1 branche de thym
3 gousses d'ail
4 càs de moutarde
Sel, poivre

6 échalotes
60g de beurre
1 feuille de laurier
500ml de vin blanc
20cl de crème liquide

Préparation :

Faire fondre le beurre dans une cocotte puis y jeter les morceaux de lapin.
Quand ils commencent à prendre une belle couleur, les retirer.
Mettre les échalotes hachées, les laisser blondir et remettre le lapin.
Saler et poivrer.
Mouiller de vin blanc.
Ajouter l'ail écrasé, le thym et le laurier.
Couvrir d'eau au $\frac{3}{4}$ et laisser achever la cuisson au ralenti 1h.
La sauce doit réduire de moitié.
Dresser les morceaux de lapin sur un plat de service.
Dans un bol, mélanger la crème liquide et la moutarde et verser ce mélange dans la cocote.
Laisser bouillir 2 à 3 min sans cesser de battre au fouet.
Napper le lapin de cette sauce onctueuse.



Curry de fèves et lentilles roses : un peu d'exotisme !

Pour 4 personnes :

450g de fèves cuites
2 càs bombées de pâte de curry
1 càs d'huile d'olive

1 oignon rouge
200g de lentilles roses
Sel

Préparation :

Eplucher et émincer l'oignon puis le mettre à fondre dans une casserole assez haute avec l'huile.
Ajouter la pâte de curry et laisser cuire 2 min.
Ajouter les lentilles, couvrir d'eau à hauteur et laisser cuire 15 min.
Saler.
Ajouter les fèves et laisser cuire encore 10 min.
Servir chaud.