

CAISSE DES ECOLES DU 7^{ème} ARRONDISSEMENT



Wok de lapin mariné à la thaïlandaise : un régal !!

Pour 4 personnes :

4 cuisses de lapin	1 oignon jaune
1 carotte	200g d'haricots plats
½ bouquet de coriandre	10cl d'huile
40cl de lait de coco	1 piment oiseau
1 càc de curry	1 gousse d'ail
1 càs de cassonade	1 noix de gingembre frais
1 citron vert	

Préparation :

Avec un couteau bien aiguisé, tailler des lanières de lapin dans les cuisses.
Le faire mariner au moins 1h avec le lait de coco, 5cl d'huile, le piment oiseau, le curry, la gousse d'ail écrasée, la cassonade, le gingembre râpé, le jus du citron et le zeste.
Emincer l'oignon.
Peler et tailler la carotte en julienne, couper les haricots plats de la longueur des bâtonnets de carottes.
Egoutter le lapin en réservant la marinade.
Retirer le piment oiseau.
Faire chauffer 5cl d'huile dans un wok et commencer par bien colorer les lanières de lapin. Réserver.
Remettre un fond d'huile et y faire cuire l'oignon 2 min en remuant.
Ajouter les haricots et cuire 2 min en remuant.
Ajouter les carottes, les lanières de lapin et cuire 1 min en remuant.
Terminer par le jus de la marinade.
Porter à ébullition et cuire 1 min en remuant.
Vérifier l'assaisonnement.



Flan au surimi : facile, rapide et bon

Pour 6 personnes :

250g de surimi	5 œufs
25cl de crème fraîche épaisse	2 càs de maïzena
Sel, poivre	

Préparation :

Beurrer un moule à cake et le mettre au frigo avant la préparation.
Casser et battre les œufs en omelette.
Ajouter la crème et mélanger.
Ajouter la maïzena, mélanger, saler et poivrer.
Ajouter le surimi coupé en dés puis mélanger délicatement.
Verser la préparation dans le moule et faire cuire au bain-marie au four à 180°C pendant 1h.