

CAISSE DES ECOLES DU 7^{ème} ARRONDISSEMENT



Lapin aux pruneaux : un sucré-salé délicieux !

<u>Pour 4 personnes :</u>	1 lapin en morceaux 1 oignon 400ml de bière brune Sel, poivre, beurre	250g de pruneaux dénoyautés 1 bouquet garni 200ml d'eau 1 tranche de pain couverte de moutarde
----------------------------------	--	---

Préparation :

Dans une cocotte, faire fondre le beurre, dorer les morceaux de lapin, saler et poivrer. Réserver.
Faire fondre l'oignon émincé dans la cocotte.
Ajouter le lapin précédemment doré, le BG puis couvrir avec la bière et l'eau.
Poser simplement le pain moutardé et laisser cuire à feu doux 1h.
A mi-cuisson, ajouter les pruneaux.
Rectifier l'assaisonnement si besoin.
Servir avec des pommes de terre vapeur.



Riz à la catalane : à la découverte des saveurs d'Espagne...

<u>Pour 4 personnes :</u>	3 tomates 2 càs de persil haché 1 morceau de sucre 1 oignon 400g de chorizo 250g de riz long	1 gousse d'ail 1 feuille de laurier 1 càc de thym séché 1 poivron 30cl de bouillon de volaille Sel, poivre, huile d'olive
----------------------------------	---	--

Préparation :

Mettre dans une casserole, les tomates en quartiers, l'ail haché avec le persil, le laurier émietté, le sucre, le thym et 1 càs d'huile.
Couvrir et faire cuire 25 min.
Peler et hacher l'oignon ; laver le poivron, l'épépiner et l'émincer.
Découvrir et poursuivre la cuisson sur feu un peu plus vif pendant 10 min puis passer à la moulinette et réserver au chaud.
Verser 2 càs d'huile dans une cocotte, ajouter l'oignon et le poivron puis faire revenir 5min.
Ajouter le chorizo en rondelles.
Ajouter le coulis de tomates et mélanger sur feu doux pendant 4 min.
Ajouter le riz, mélanger et mouiller avec le bouillon.
Saler, poivrer et faire cuire 20 min.