

CAISSE DES ECOLES DU 7^{ème} ARRONDISSEMENT



Palets de légumes : **les enfants adoreront !!**

Pour 2 personnes :

300g de légumes (carottes, courgettes,...)
25g de farine
Sel, poivre, muscade, piment de Cayenne

25g de beurre
12,5cl de lait
2 càs d'huile d'olive

Préparation :

Eplucher les légumes, les laver, les essuyer et les détailler en julienne.
Cuire les légumes à l'anglaise, au retour de l'ébullition compter 1 min puis les égoutter.
Dans une casserole, sur feu vif, fondre le beurre, ajouter la farine et bien mélanger.
Baisser le feu et détendre le mélange avec le lait, bien fouetter et laisser cuire 1 min à partir de l'ébullition.
Hors du feu, ajouter sel, poivre, muscade et piment.
Ajouter les légumes, bien mélanger et laisser refroidir.
Répartir dans 4 cercles individuels posés sur une assiette, bien tasser en essayant de bien égaliser la surface des palets.
Entreposer 1h au frais avant de les cuire.
Démouler délicatement les palets en pressant légèrement leur surface avec une cuillère, tout en soulevant le cercle.
Dans une crêpière, faire chauffer, à feu moyen, 2 càs d'huile.
Y déposer délicatement les palets, décollés de l'assiette grâce à une spatule très mince.
Les cuire 5 min sur cette face, puis les retourner et les cuire encore 5 min sur l'autre face.



Gratin de polenta & **tomates séchées :** **une version originale !**

Pour 2 personnes :

60g de polenta
50ml d'eau
2 à 3 tomates séchées
Quelques pignons
Sel, poivre

200ml de lait
1 œuf
20g de parmesan
Gruyère râpé

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.
Porter le lait et l'eau à ébullition avec du sel et du poivre.
Verser la polenta en remuant.
Faire cuire environ 5 min sans cesser de remuer.
Hors du feu, ajouter l'œuf, le parmesan et les tomates séchées.
Verser dans un plat à gratin et parsemer de gruyère râpé et de quelques pignons.
Enfourner 20 min.
Servir bien chaud.