

CAISSE DES ECOLES DU 7^{ème} ARRONDISSEMENT



Poêlée d'Ebly® à la paysanne : rapide et efficace !

Pour 4 personnes :

300g d'Ebly®
150g de champignons de Paris
4 brins de persil
60cl d'eau
1 càs d'huile d'olive

150g de jambon blanc
1,5 càs de crème fraîche
1 gousse d'ail
15g de beurre
Sel, poivre

Préparation :

Nettoyer et émincer les champignons puis les faire revenir à la poêle dans le beurre et l'huile.
Ajouter le blé, le jambon coupé en petits dés et faire revenir 1 min.
Verser l'eau, saler, poivrer et laisser cuire 10 min environ, jusqu'à absorption.
Ajouter la crème fraîche et laisser réduire 1 min.
Au moment de servir, parsemer d'un hachis fin de persil et d'ail.



Courgettes gourmandes : Un délice...

Pour 4 personnes :

4 courgettes
½ boîte de lait concentré ½ écrémé
1 oignon
Huile de tournesol
Chapelure

2 tranches de jambon blanc
1 verre de riz collant
2 càc de Boursin®
Gruyère râpé
Sel, poivre

Préparation :

Couper les courgettes en fines tranches puis les faire pocher dans l'eau bouillante. Réserver.
En même temps, faire cuire le riz.
Couper l'oignon en fines lamelles et le faire dorer au four à 200°C dans un plat à gratin avec un peu d'huile 10 min.
Mélanger le lait concentré, le Boursin, le sel et le poivre.
Quand l'oignon est tendre, sortir le plat du four pour confectionner le gratin.
Sur les oignons, disposer un fond de sauce puis alterner les ingrédients dans l'ordre suivant : une couche de courgettes, les 2 tranches de jambon, le riz étalé sur toute la surface et pour finir, une autre couche de courgettes.
Verser le reste de sauce au lait, recouvrir de gruyère et de chapelure.
Enfourner 10 à 15 min à 210°C jusqu'à ce que le dessus du plat soit bien gratiné.