CAISSE DES ECOLES DU 7ème ARRONDISSEMENT

Sauté de porc au quina : savant mélange sucré – salé…

Pour 4 personnes :

1 ananas
250g de quinoa
½ poivron rouge
1 oignon doux
4 càs d'huile d'olive
1 noix de beurre
Feuilles de persil plat
1 pamplemousse
500g de porc
½ poivron vert
2 càs de miel liquide
2 càs de maïs
Sel, poivre, fleur de sel
Tabasco

Préparation :

Couper la viande en cubes et la faire mariner avec le Tabasco et 1 càs d'huile d'olive pendant 2h.
Emincer très finement les poivrons et l'oignons puis les faire fondre dans une poêle avec 1 càs d'huile. Réserver.
Eplucher le pamplemousse à vif et lever les suprêmes. Réserver.
Mettre à bouillir 1l d'eau sans sel, laver le quinoa, l'égoutter puis le verser dans l'eau bouillante.
Couvrir, baisser le feu et laisser cuire 12 à 15 min. Saler légèrement 3 min avant la fin de la cuisson.
Faire sauter la viande dans une sauteuse avec 2 càs d'huile, en fin de cuisson ajouter le miel et bien mélanger.
Couper l'ananas en morceaux et les faire sauter avec les suprêmes de pamplemousse dans une poêle avec du beurre.
Egoutter le quinoa, ajouter le maïs et le mélange poivrons-oignons. Poivrer au goût.
Servir la viande accompagnée de quinoa et parsemer de persil haché ainsi que de fleur de sel.

Quiche sans pâte au thon épicé : un peu délice !

Pour 6 personnes :

1 boîte de thon au naturel
60g de Comté râpé
30cl de lait
Ciboulette
1 tomate
20cl de crème liquide
3 œufs
20cl de farine
½ càc de sauce Piccadilly

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C.
Dans un saladier, fouetter les œufs avec la farine.
Ajouter progressivement le lait et la crème liquide en fouettant bien.
Ajouter le reste des ingrédients sauf la tomate en mélangeant bien.
Verser dans un moule à manqué beurré et décorer avec des rondelles de tomates.
Enfourner 35 à 40 min.

Mélanie BOUVET, dieteticienne.cde7@laposte.net
116, rue de Grenelle – 75340 PARIS Cedex 07 Tél : 01.45.51.35.99/Fax : 01.45.56.01.55
Email : caisse-des-ecoles-du-7eme@wanadoo.fr