

CAISSE DES ECOLES DU 7^{ème} ARRONDISSEMENT



Tagine de poissons aux épices :

Pour 6 personnes :

8 à 12 pommes de terre
4 à 6 tomates
600g de filets de poissons variés
1 citron
Mélange d'épices pour poisson
Curcuma, paprika, céleri

3 à 4 oignons
½ tête d'ail
1 petit bouquet de coriandre
Piment en poudre
Curry, cumin, carvi, fenouil
Sel, poivre

Préparation :

Oter soigneusement les arêtes des filets ; couper les pommes de terre en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur. Mettre les pommes de terre dans un plat à four (anti-adhésif) en une couche ; saler, poivrer et ajouter l'ail coupée en 2. Enfourner 30 min à 180°C.
Ajouter les filets de poissons ; saler, poivrer, pimenter et ajouter les épices ainsi que la coriandre hachée.
Ajouter les oignons coupés en rondelles puis le citron coupé en rondelles et enfin, les tomates coupées en rondelles. Arroser copieusement d'huile d'olive et ajouter 100ml d'eau.
Saler et poivrer légèrement.
Enfourner 40 min à 180°C.
Servir dans un plat à tagine.



Pâtes torsadées aux épinards et au bacon :

Pour 4 personnes :

400g de pâtes torsadées
500g d'épinards hachés surgelés
6 càs de crème fraîche légère

80g de bacon
4 pincées de noix de muscade
2 càc d'ail haché

Préparation :

Placer les épinards dans un récipient avec un peu d'eau et les faire chauffer aux micro-ondes.
Dans une poêle, faire chauffer 5 min les épinards, le bacon avec la crème et l'ail. Saler et poivrer puis réserver.
Faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.
Faire réchauffer la préparation à base d'épinards puis ajouter les pâtes, la noix de muscade et bien mélanger.
Servir bien chaud.