

CAISSE DES ECOLES DU 7^{ème} ARRONDISSEMENT



Clafoutis carotte maïs

Pour 6 personnes :

500g de carottes
3 œufs
15g de maïzena
20cl de crème
Sel, poivre

140g de maïs en conserve
1 càc de cumin en poudre
25g de beurre fondu
100g de mascarpone

Préparation :

Beurrer un moule à manqué, fariner et garder au frais.

Peler les carottes et les couper en bâtonnets puis les faire cuire dans un grand volume d'eau salée pendant 20 min.

Les égoutter ainsi que le maïs.

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, mélanger les œufs, la maïzena, la crème, le mascarpone, le cumin, du sel et du poivre

Verser dans le moule et enfourner 25 min.

Servir tiède avec une salade verte.



Emincés de poulet aux mirabelles

Pour 4 personnes :

4 escalopes de poulet
1 oignon
10cl de vin blanc sec
1 càs de miel liquide

2 càs d'huile d'olive
Sel, poivre
1 càs de persil ciselé
400g de mirabelles dénoyautées

Préparation :

Emincer les escalopes de poulet en petites lanières.

Chauffer l'huile dans une sauteuse, y dorer l'oignon émincé puis l'émincé de poulet.

Saler et poivrer.

Arroser avec le vin puis laisser réduire un peu.

Ajouter un peu d'eau, cuire pendant 10 min puis ajouter les mirabelles, le persil et le miel.

Mélanger et poursuivre la cuisson encore 5 min.

Servir avec des haricots verts.