

CAISSE DES ECOLES DU 7^{ème} ARRONDISSEMENT



Ragoût de poisson aux légumes

Pour 4 personnes :

6 filets de cabillaud
3 poivrons rouges
20 olives noires
Huile d'olive

3 poivrons orange
3 oignons
1 bouquet thym et romarin
Sel, poivre

Préparation :

Laver les poivrons, les couper en 2, ôter les pépins et la peau blanche puis les couper en lamelles.
Eplucher et émincer les oignons.
Dans un faitout, faire chauffer 2 càs d'huile d'olive puis y mettre les légumes.
Laisser longtemps sur feu très doux pour qu'ils deviennent confits puis réserver.
Ranger dans un plat à gratin les filets de poissons et les légumes en alternant.
Laver, sécher, ciseler et éparpiller les herbes sur le dessus.
Saler, poivrer et ajouter les olives.
Enfourner 15 min à 180°C.



Ragoût de lapin au lait de coco

Pour 4 personnes :

2 càs d'huile d'olive
1 oignon
1 poivron vert
1 piment oiseau
40cl de bouillon de poulet
Sel, poivre

1kg de lapin en morceaux
2 gousses d'ail
1 poivron rouge
2 tomates
20cl de lait de coco

Préparation :

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile sur feu moyen et y faire revenir les morceaux de lapin jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les réserver dans une cocotte.
Dans la sauteuse, faire revenir l'oignon émincé, l'ail haché, les poivrons épépinés et coupés en lanières ainsi que le piment épépiné et émincé jusqu'à ce que l'oignon soit transparent.
Les verser dans la cocotte avec le lapin.
Ajouter au contenu de la cocotte, les tomates pelées et hachées, le bouillon, du sel, du poivre et porter le tout à ébullition.
Laisser alors mijoter sur feu doux pendant 2h.
Retirer les morceaux de lapin avec une écumoire et les réserver au chaud.
Sous la cocotte, mettre un feu vif et laisser bouillir la sauce jusqu'à ce qu'elle ait réduit de moitié.
Remettre le lapin dans la cocotte, incorporer le lait de coco puis faire chauffer sur feu doux sans laisser bouillir.
Servir avec du riz.