

## CAISSE DES ECOLES DU 7<sup>ème</sup> ARRONDISSEMENT



### Gratin d'oignon et de chou-fleur

**Pour 4 personnes :**

1 chou-fleur  
100g de beurre  
3dl de bouillon de volaille  
50g de chapelure

3 oignons  
2 càs de farine  
1dl de crème fraîche  
Sel, poivre

**Préparation :**

Cuire le chou-fleur 10 min dans de l'eau bouillante légèrement salée puis l'égoutter.  
Le dorer à la poêle dans un peu de beurre.  
Hacher finement les oignons puis les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.  
Les saupoudrer de farine et ajouter le bouillon sans cesser de remuer.  
Assaisonner et faire cuire le tout 20 min.  
Ajouter la crème fraîche et laisser épaissir jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.  
Beurrer un plat à gratin, y dresser les bouquets de chou-fleur et napper de sauce à l'oignon.  
Saupoudrer de chapelure et faire gratiner au four 15 min à 220°C.



### Soupe de potiron

**Pour 6 personnes :**

1,5kg de potiron  
1 blanc de poireau  
2 pommes de terre  
50g de beurre  
1 bouillon cube au choix

1 oignon  
3 carottes  
100g de crème liquide  
50g de gruyère râpé  
Persil, sel, poivre, muscade

**Préparation :**

Eplucher les légumes, les laver et découper en gros cubes les pommes de terre, le potiron et les carottes puis émincer le poireau et l'oignon.  
Dans une cocotte, faire fondre le beurre et ajouter les légumes, les faire dorer légèrement.  
Verser de l'eau jusqu'à couvrir tous les légumes, ajouter le cube de bouillon, saler et poivrer.  
Au premier gros bouillon, baisser le feu et laisser mijoter à feu doux 35 à 40 min.  
Mixer l'ensemble puis ajouter le persil haché, la crème et une pointe de muscade.  
Servir bien chaud.