

CAISSE DES ECOLES DU 7^{ème} ARRONDISSEMENT



Tajine de viande aux coings caramélisés

Pour 4 personnes :

750g de viande d'agneau
2 oignons
½ càc de curcuma
3 càs d'huile d'olive
Pruneaux

650g de coings
1 càc de gingembre
2 càc de cannelle + 1 càc
2 càs de miel d'acacia

Préparation :

Dans une cocotte, faire revenir les oignons émincés dans un filet d'huile.

Ajouter la viande coupée en morceaux et mélanger.

Ajouter les épices, remuer et laisser la viande dorer des 2 côtés.

Couvrir la viande d'eau et laisser cuire à couvert sur feu moyen.

Dès que la viande est bien cuite, la retirer et mettre les coings en morceaux à cuire dans la sauce avec les pruneaux.

Quand les coings sont cuits, les mettre dans une poêle avec le miel et 1 càc de cannelle puis laisser caraméliser à feu doux.

Dresser la viande et la sauce dans un plat à tajine puis disposer par-dessus les coings caramélisés.



Flan salé au potiron

Pour 6 personnes :

1,1kg de chair de potiron
5 pions d'ail
170g de crème fraîche
Sel, poivre

Thym, laurier
100g de gruyère râpé
4 œufs + 1 jaune

Préparation :

Mettre le potiron coupé en cubes dans un faitout avec l'ail épluché, le thym, le laurier, le sel et le poivre.

Couvrir d'eau froide et laisser cuire après ébullitions 20 min environ.

Les verser dans une passoire et laisser égoutter au moins 2h.

Préchauffer le four à 200°C.

Retirer le thym, le laurier et l'ail.

Ecraser les cubes de potiron à la fourchette et ajouter les œufs, le jaune, la crème et le gruyère.

Bien mélanger le tout et rectifier l'assaisonnement.

Bien mélanger le tout

Verser dans un moule beurré et enfourner 35 à 40 min.