

CAISSE DES ECOLES DU 7^{ème} ARRONDISSEMENT



Mais à la péruvienne

Pour 4 personnes :

500g de steak haché
3 œufs
1 oignon
3 noisettes de beurre
1 càs de sucre

400g de maïs en boîte
50g de raisins secs
2 càs d'huile
1 càc de cumin
Sel

Préparation :

Faire tremper les raisins secs dans une tasse d'eau chaude.

Eplucher l'oignon et l'émincer finement.

Cuire les œufs pour qu'ils soient durs, les écaler et les couper en quartiers.

Faire revenir les oignons dans l'huile puis ajouter la viande et les raisins égouttés puis le cumin et le sel.

Faire cuire 5 min en mélangeant puis ajouter les quartiers d'œufs durs.

Faire chauffer le maïs dans une casserole avec le beurre.

Verser la préparation de viande dans un plat allant au four, la recouvrir du maïs en tassant bien le tout.

Enfourner 20 min à 180°C, 5 min avant la fin de la cuisson, parsemer le sucre puis remettre dans le four.



Gratin de cocos plats

Pour 4 personnes :

600g de cocos plats
4 càs d'huile d'olive
200ml de lait
2 gousses d'ail épluchées

2 poireaux coupés en rondelles
2 càs de farine
40cl de vin blanc
Copeaux de parmesan

Préparation :

Couper en tronçons de 2 cm les cocos et les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 min puis les égoutter. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et y faire cuire doucement les poireaux avec l'ail entier pendant 5 min en remuant.

Enlever l'ail, incorporer la farine et petit à petit le lait toujours en remuant.

Saler et poivrer.

Ajouter les cocos, le vin, mélanger, couvrir et laisser mijoter 10 min.

Dans un plat un gratin, verser les cocos et parsemer de copeaux de parmesan puis enfourner 10 min à 180°C.