

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



## Parmentier d'épinards

### Pour 6 personnes :

800g d'épinards hachés surgelés  
2 gousses d'ail  
100ml de lait  
Sel, poivre

1kg de pommes de terre  
150g de crème épaisse  
3 œufs

### Préparation :

Faire cuire les pommes de terre à l'eau salée 20 à 30 min.

Egoutter les épinards puis les faire revenir dans une casserole anti-adhésive avec l'ail haché pendant 15 min. S'il reste du liquide, égoutter à nouveau.

Hors du feu, ajouter les œufs battus puis saler et poivrer.

Chemiser le fond d'un moule à manqué à fond amovible avec du papier sulfurisé.

Déposer les épinards au fond et bien tasser.

Egoutter les pommes de terre, les écraser en purée en ajoutant la crème et le lait tiède jusqu'à obtenir une purée onctueuse.

Saler, poivrer et déposer au-dessus des épinards puis tasser dans le moule.

Enfourner 20 min à 180°C.



## Papeton de courgettes

### Pour 4 personnes :

4 courgettes  
4 oignons nouveaux  
4 œufs  
2 càs d'huile d'olive

2 pommes de terre  
4 càs de farine  
40g de parmesan  
Sel, poivre

### Préparation :

Peler les légumes, sauf les courgettes dont on gardera la peau.

Emincer les oignons en lamelles puis râper mes courgettes et la pomme de terre.

Battre les œufs en omelette, ajouter la farine, saler et poivrer.

Incorporer les légumes et bien mélanger.

Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, verser le mélange œufs/légumes en tassant les légumes à l'aide d'une spatule.

Couvrir et laisser cuire à feu moyen 5 min.

Quand les bords sont dorés et se décollent, retourner la galette délicatement et la faire cuire sur l'autre face encore quelques minutes.

Saupoudrer de parmesan et servir immédiatement.