

CAISSE DES ECOLES DU 7^{ème} ARRONDISSEMENT



Flan de poireaux au lait de coco et curcuma

Pour 6 personnes :

3 poireaux
40cl de lait de coco
60g de beurre
1 càs de curcuma

2 courgettes
6 œufs
2 càs de maïzena
Sel, poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Emincer finement les poireaux et les courgettes, les rincer et les sécher légèrement.

Mettre le beurre dans une sauteuse sur feu vif, ajouter les légumes et les faire revenir pendant 5 min.

Baisser le feu, couvrir et laisser cuire encore 5 min.

Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait de coco puis ajouter la maïzena et les épices.

Mélanger avec le contenu de la sauteuse et verser dans un moule en silicone.

Enfourner 15 à 20 min.



Gâteau de riz aux courgettes

Pour 4/6 personnes :

300g de riz arborio
2 échalotes
100g de gruyère râpé
5 càs de parmesan
Huile d'olive

2 courgettes
3 œufs
4 càs de crème fraîche
3 càs de romarin
Sel, poivre

Préparation :

Cuire le riz dans un grand volume d'eau pendant 8 min puis l'égoutter, le rincer et réserver.

Râper les courgettes et émincer les échalotes puis les faire revenir dans l'huile d'olive.

Dans un bol, battre les œufs puis ajouter la crème, le parmesan, le romarin, le poivre et le sel.

Mélanger le riz avec les légumes puis ajouter le mélange à base d'œufs et bien mélanger.

Verser dans un plat à gratin beurré et parsemer de gruyère râpé.

Enfourner 30 à 40 min dans un four préchauffé à 200°C.