

LA RECETTE DU CHEF

C'est meilleur à la cantine !



BROWNIES AU CHOCOLAT

Ingrédients pour 8 personnes

140 g de sucre
60 g de farine
100 g de chocolat
20 g de chocolat en poudre
50 g de beurre
50 g de margarine
4 oeufs
Noix facultatif

Faire fondre le chocolat avec le beurre et la margarine.

Séparer les blancs et les jaunes d'oeufs.

Dans un saladier, mélanger les jaunes d'oeufs et le sucre jusqu'à blanchissement.

Ajouter la farine et le chocolat en poudre puis le mélange chocolat et beurre fondu refroidi.

Monter les blancs d'oeufs en neige puis les ajouter au mélange précédent.

Cuire à 150°C pendant 45 minutes environ.

Laissez complètement refroidir.

Bon appétit !



Une recette de Marie Claude

Cheffe gérante
du restaurant scolaire de
Mouzillon

LA RECETTE DU CHEF

C'est meilleur à la cantine !



COUSCOUS

Ingrédients pour 4 personnes

- 450 g de mouton (collier de préférence)
- 40 g de beurre
- 40 cl de bouillon de boeuf
- 200 g de tomates
- 200 g de courgettes
- 200 g de carottes et navets
- 1/2 poivrons
- 1 petit oignon
- 2 clous de girofle
- 4 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café de gingembre
- Des épices à couscous
- Du persil
- Du poivre de cayenne
- 40 g de raisins de Malaga
- Pois chiches
- 200g de semoule

Coupez les légumes (tomates, carottes, navets et poivrons).

Faire fondre le beurre et dorer de toutes parts le mouton coupé en morceaux. Réserver.

Ajouter l'eau et le bouillon de boeuf, faire dissoudre en le portant à légère ébullition.

Remettre la viande. Ajouter les tomates, les poivrons, les carottes, les navets, l'oignon piqué des clous de girofle, l'ail écrasé, la poudre de gingembre, le bouquet de persil et un peu de poivre de cayenne.

Laisser cuire 40 minutes.

Ajouter les pois chiches, les courgettes coupées en quartiers, les épices à couscous et les raisins.

Laisser cuire 10 à 15 minutes.

Préparer la semoule de couscous au dernier moment.

Bon appétit !

**Une recette de
Marie Claude**

Cheffe gérante
du restaurant scolaire
de Mouzillon

