

## **Tomate cocotte au fromage fondu**

### **Entrée**

**Préparation** : 11 minutes (4 personnes)

**Ingrédients** :

- . 4 tomates rondes
- . 2 fromages de chèvre (crottin de Chavignol)
- . thym, sel et poivre

Couper les tomates en deux. Les évider et les pré-cuire au four. Mettre un demi-fromage de chèvre dans chaque tomate. Parsemer de thym. Assaisonner. Mettre au four. Laisser cuire 6 minutes au micro-ondes. Présenter sur un lit de salade.

Recette envoyée par :  
Laurie ALEX  
Collège Le Bois franc  
St-Georges de Reneins

## **Salade aux fromages de chèvre**

### **Entrée**

**Ingrédients** :

- . 6 feuilles de salade
- . 1 fromage de chèvre frais
- . 2 cuillerées d'huile d'olive
- . 5 baies de poivre, des herbes de Provence, du basilic

Mélanger le fromage avec l'huile d'olive. Ajouter le poivre, les herbes de Provence, le basilic.

Déguster avec la salade.

Recette envoyée par :  
Christelle GRANGE  
Collège Jean-Baptiste de la Salle  
Lyon (4<sup>ème</sup>)

## **Terrine de courgettes au surimi** **Entrée**

**Préparation** : 45 minutes (6 personnes)

**Ingrédients** :

- . 800 g de courgettes
- . 300 g de surimi en bâtonnets
- . 6 œufs
- . 15 cuillerées à café de crème liquide
- . sel et poivre

Éplucher les courgettes, les couper en tronçons et les faire cuire à la vapeur. Les égoutter et les écraser grossièrement à la fourchette. Mélanger les courgettes, les œufs entiers, la crème, le surimi coupé en tranches. Ajouter sel et poivre, et une cuillerée à soupe de farine si les courgettes contiennent beaucoup d'eau. Verser dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé (papier cuisson). Cuire au bain-marie environ 30 minutes (four 180 ° - Th. 5). Servir froid avec un coulis de tomate tiède.

Recette envoyée par :  
Leslie MOURAT  
Collège Jean-Baptiste de la Salle  
Lyon ( 4<sup>ème</sup>)

## **Salade sympa** **Entrée**

**Ingrédients** :

- . 1 salade de feuilles de chêne
- . 1 tranche de jambon
- . 100 g de comté
- . 8 noix
- . 8 cuillerées d'huile, 4 cuillerées de vinaigre

Préparer la salade. Ajouter le fromage et le jambon coupés en petits dés, puis les cerneaux de noix. Verser la sauce vinaigrette et mélanger.

Recette envoyée par :  
Charlie DESMAILLET  
Collège Jean Perrin  
Lyon (9<sup>ème</sup>)

## **Fleur de salade** **Entrée**

### **Ingrédients :**

- . 5 feuilles de salade
- . 1 petite boîte de grains de maïs
- . 1 demi-tranche de pain de mie
- . 1 fine tranche de saumon
- . 5 blancs de poulet
- . 10 g de beurre

Disposer les feuilles de salade dans une assiette. Tartiner de beurre la demi-tranche de pain de mie et le recouvrir de maïs. Le placer au cœur de la fleur. Disposer une lamelle de saumon sur chaque pétale et un blanc de poulet entre chaque pétale.

Recette envoyée par :  
Maëlys LE MOINE SÉRONIE  
Collège Ste-Marie  
Lyon (5<sup>ème</sup>)

## **Terrine de poivrons** **Entrée**

**Préparation :** pour 10 personnes

### **Ingrédients :**

- . 1 kg de poivrons verts, rouges, jaunes, oranges selon votre goût
- . 6 œufs
- . 6 feuilles de gélatine
- . 2 gousses d'ail émincé
- . 2 échalotes émincées, 2 branches de thym, 3 feuilles de laurier
- . 2 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
- . 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- . 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre
- . 1 cuillerée à café de tabasco

Faire revenir les poivrons coupés en morceaux dans l'huile avec l'ail pendant 20 minutes. À la fin de la cuisson, rajouter 1 cuillerée à soupe de sucre et mixer. Ajouter les échalotes, le thym, le laurier et mixer.

Ajouter la gélatine ramollie dans un peu d'eau froide, les œufs entiers battus en omelette, la crème, le sel, le poivre et le tabasco.

Cuire au bain-marie Th 6/7 pendant 45 minutes.

Peut se servir avec une sauce aux anchois (mixer 6 filets d'anchois à l'huile avec de la crème fraîche, du basilic, du persil, 2 échalotes et une pincée de sel).

Recette envoyée par :  
Guillaume MARQUIER  
Collège Ste-Marie  
Lyon (5<sup>ème</sup>)

## Flan de courgettes à la tomate

**Préparation** : 15 minutes (4 personnes)

**Ingrédients** :

- . 1 kg de courgettes
- . 1 kg de tomates
- . 500 g de fromage blanc à 0 %
- . 4 feuilles de gélatine
- . 2 blancs d'œuf
- . 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- . 2 gousses d'ail émincées
- . sel, poivre, noix de muscade
- . basilic frais

*La veille* : cuire les courgettes à la vapeur et égoutter le fromage blanc.

*Le jour même* : ramollir les feuilles de gélatine à l'eau froide, battre le fromage blanc égoutté, incorporer les courgettes cuites à la vapeur réduites en purée, les feuilles de gélatine, le sel, le poivre, une pincée de noix de muscade râpée et les blancs battus en neige.

Verser le mélange dans un moule à cake et faire prendre environ 3 heures au réfrigérateur.

Pour le coulis de tomates, faire revenir 1 kg de tomates dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive avec l'ail, le sel et le poivre. Passer la purée obtenue au moulin à légumes et parsemer de basilic frais.

Recette envoyée par :

Mathilde DUBIE  
Collège Ste-Marie  
Lyon (5<sup>ème</sup>)

## Taboulé méditerranéen Entrée

**Préparation** : pour 4 personnes

**Ingrédients** :

- . 200 g de semoule à couscous
- . 1 demi-concombre, 4 tomates
- . 1 boîte de thon (250 g)
- . 1 piment doux. 50 g d'olives vertes, 2 oignons
- . ¼ de litre d'eau
- . 2 cuillerées à soupe de vinaigre
- . 1 pincée de sel
- . 1 petit bouquet de persil

Verser l'eau sur la semoule afin qu'elle gonfle. Éplucher et laver les légumes : concombre et oignons. Émincer les oignons, couper les tomates et le concombre en petits cubes. Verser les légumes dans un saladier et mélanger le tout. Assaisonner avec le sel, le vinaigre et le piment doux. Bien mélanger, mettre au réfrigérateur et servir bien frais.

Recette envoyée par :

Mabrouk AYACHI  
Collège Henri Longchambon  
Lyon (8<sup>ème</sup>)