



# Eco Atelier "Je fais moi même"

**Jeudi 7 novembre 2024**

## **Préparation n°1 : Pot au feu**



<https://www.aufeminin.com/recettes/pot-au-feu-s929336.html>

### **INGRÉDIENTS pour 6 personnes :**

- 4 à 5 l d'eau
- 600 g de viande maigre
- 600 g de viande grasse
- 600 g de viande gélatineuse type gîte
- 6 os a moelle
- 500 g de carottes
- 500 g de navets
- 500 g de blancs de poireaux
- 8 pommes de terre fermes
- 2 branches de céleri
- 2 oignons moyens
- 3 clous de girofle
- 3 gousses d'ail
- 1 petit bouquet garni (thym + feuille de laurier)
- 2 poignées de sel
- 15 grains de poivre noir
- 1 morceau de gingembre frais

### **PRÉPARATION :**

1. Mettez de l'eau à chauffer dans une casserole et blanchissez vos morceaux de viande, puis rincez-les à l'eau froide. Réservez.

2. Pendant ce temps, faites brunir vos oignons sur toute leur surface dans une poêle légèrement graissée. Piquez vos oignons entiers des clous de girofle. Dans un morceau de gaze ou un filtre à thé jetable, enfermez les grains de poivre noir avec l'ail dégermé.

3. Mettez à frémir (pas bouillir) une très grande quantité d'eau froide dans un faitout avec un couvercle. Glissez-y les oignons brunis, les morceaux de viande gélatineuse tel le gîte, le mélange ail + poivre noir, le bouquet garni, salez.
4. Quand le bouillon frémit, plongez les autres morceaux de viande mais pas les os à moëlle.
5. Au bout de 2 heures, ajoutez les carottes en très gros tronçons voire entières, les navets entiers ou coupés en deux, les branches de céleri et ficelez les poireaux avant de les plonger dans ce bouillon. Laissez cuire 45 minutes environ, puis retirez et réservez dans un peu de bouillon.
6. Plongez le morceau de gingembre frais dans votre bouillon avec votre viande et laissez encore 45 minutes.
7. Puis retirez votre bouillon du feu et mettez-le sur le rebord de votre fenêtre afin qu'il refroidisse. Une fois que la graisse est remontée à la surface et commence à se solidifier, retirez-la à l'aide d'une écumoire.
8. Pendant que votre bouillon refroidit, faites cuire les pommes de terre à l'eau d'une part, et les os à moëlle pochés dans un peu de bouillon d'autre part pendant environ 15 minutes. Réservez.
9. Réchauffez votre plat après avoir dégraissé le bouillon, replongez les légumes et les os à moëlle juste pour qu'ils se réchauffent, puis servez : chaque convive doit avoir dans son assiette un peu de bouillon, un peu de chaque viande, un peu de chaque légume, un os à moëlle et des pommes de terre.

## Préparation n°2 : Tarte amandine aux poires



<https://www.atelierdeschefs.fr/recettes/17914/tarte-aux-poires-amandine/>

### Ingrédients pour 6 personnes :

Pour la pâte

- 110g Farine de blé
- 80g Beurre doux
- 70g Sucre en poudre
- 2 Jaune(s) d'oeuf(s)
- 1 pincée Fleur de sel

Pour la farce

- 100g Poudre d'amande

- 100g Beurre doux
- 100g Sucre en poudre
- 2 Oeuf(s)

Pour le reste de la recette

- 3 Poire(s)
- 1 Citron(s) jaune(s)
- 30g Amande(s) effilée(s)

### Préparation

#### 1. Pour la pâte sablée

Préchauffer le four à 180 °C.

Dans un bol, mélanger le beurre avec le sucre, ajouter les 2 jaunes d'oeufs puis la farine. Ne pas trop travailler la pâte.

Répartir la pâte sablée dans des moules individuels et réserver au frais pendant 30 min.

Saler avec un peu de fleur de sel et cuire durant 15 min. Sortir du four et refroidir légèrement.

#### 2. Pour le reste de la recette

Préchauffer le four à 200 °C.

Éplucher les poires et les citronner pour éviter qu'elles ne s'oxydent. Les tailler en 2, les épépiner et les couper en fines lamelles.

Pour la crème d'amande : malaxer le beurre mou et le sucre restant, la poudre d'amande et les oeufs entiers. Disposer la crème d'amande dans les moules et poser les poires dessus. Enfourner pendant 20 à 45 min (selon la taille des tartes).

Décorer avec des amandes effilées.