

Eco Atelier "Je fais moi même"

Séance du Jeudi 17 avril 2025

Préparation n°1 : Quiche sans pâte printanière



Ingrédients pour 6 personnes :

- 3 œufs
- 200 ml de lait (20 cl)
- 80 g de fromage type st moret
- 100 g de farine
- 60 g de parmesan rapé
- ½ botte d'asperges crues
- 100 g de petits pois surgelés crus
- 100 g de dés de jambon
- Sel et poivre

Préparation :

1. Faire cuire les petits pois dans 1 volume d'eau, puis les plonger dans un bain d'eau glacée
2. Préparez les asperges : coupez les pieds afin d'éliminer la partie fibreuse
3. Epluchez le bas des tiges à l'aide d'un économiseur
4. Placez les dans un cuit-vapeur 6 à 10 minutes. Une fois refroidies, découpez-les en tronçons de taille égale
5. Dans un saladier, cassez les œufs. Mélangez-les avec le lait et le fromage frais jusqu'à obtenir une texture homogène. Ajoutez ensuite la farine
6. Dans un moule à manqué beurré, déposez les petits pois, les asperges et le jambon
7. Versez l'appareil et saupoudrez de parmesan râpé
8. Cuire à 180° durant 45 minutes

Quiche à déguster avec une belle salade

Préparation n°2 : Cake citron framboise



Ingrédients pour 6 personnes :

- 150 g de farine
- 3 œufs
- 100 g de sucre
- 1 yaourt nature
- Le zeste et le jus d'un citron
- 1 sachet de levure
- 100 g de framboises fraîches ou surgelées
- 1 pincée de sel

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180 °
2. Faire blanchir les œufs avec le sucre
3. Ajoutez le yaourt, le zeste et le jus du citron
4. Incorporez la levure, la farine et le sel puis mélangez
5. Versez dans un moule à cake beurré
6. Cuire 40 minutes
7. Piquez avec un couteau, la lame doit ressortir sèche lorsque le cake sera cuit
8. Laissez refroidir avant de démouler