

Eco Atelier "Je fais moi même"

Séance du Jeudi 25 septembre 2025

Préparation n°1 : Tajine Kefta

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de viande hachée de bœuf ou autre
- 2 oignons finement hachés
- 2 gousses d'ail hachées
- 400 g tomates concassées en boîte
- 2 cuillères à café de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- ½ cuillère à café de cannelle
- Sel, poivre, huile d'olive et persil ciselé



Préparation :

1. Mélangez la viande hachée avec un oignon, l'ail, sel, poivre, cumin et un peu de persil.
2. Formez des boulettes de la taille d'une noix.
3. Faire dorer les boulettes dans une poêle avec l'huile d'olive.
4. Dans la même poêle faire dorer l'oignon émincé.
5. Ajoutez les tomates concassées, le paprika, le cumin, la cannelle et laissez mijoter 15 minutes en remuant.
6. Mettre les boulettes dans la sauce et cuire 10 minutes environ à couvert.
7. Parsemez de persil.

Préparation n°2 : Palets bretons

Ingrédients :

- 60 g de jaunes d'œufs
- 130 g de sucre en poudre + sucre vanillé
- 150 g de beurre mou
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel



Préparation :

1. Dans un saladier, blanchir les jaunes d'œufs avec les sucres.
2. Ajoutez le beurre pommade et bien mélanger.
3. Ajoutez la farine, la levure et la pincée de sel. Bien mélanger et formez un boudin, puis laissez reposer 15 minutes.
4. Découpez des rondelles de 1 cm d'épaisseur.
5. Mettre dans un moule à muffins
6. Cuire 25 minutes à 180°
7. Démoulez, déposez sur la plaque et finir de cuire 5 minutes.