

Eco Atelier "Je fais moi même"

Séance du Jeudi 09 octobre 2025

Préparation n°1 : Enchiladas au bœuf, maïs et haricots rouges

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 tortillas de blé souple
- 400 g. de bœuf haché
- 1 boîte de maïs (150g.)
- 1 boîte de haricots rouges (150g.)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 200 g. de sauce tomate
- 150 g. de fromage rapé (cheddar, mozzarella)
- 1 cuillère à café de paprika et 1 cuillère à café de cumin
- Huile, sel et poivre



Préparation :

1. Emincez l'oignon et hachez l'ail.
2. Dans une poêle, faire dorer l'oignon et l'ail.
3. Ajoutez la viande hachée, cuire 5 minutes.
4. Ajoutez les légumes rincés et égouttés. Ajoutez les épices et la sauce tomate. Cuire 10 minutes.
5. Répartir la garniture au centre de chaque tortilla (8).
6. Roulez et disposez dans un plat (la garniture en-dessous).
7. Mettre le fromage râpé.
8. Enfournez à 200° pour faire fondre le fromage et faire cuire 15 minutes.

Préparation n°2 : Tarte Tatin

Ingédients pour 6 personnes :

- 100 g. de sucre
- 50 g. de beurre
- 1kg de pommes
- 1 pâte brisée

Préparation :

1. Dans un moule à manquer, déposez le sucre et faire fondre jusqu'à obtenir un caramel blond.
2. Mettre le beurre et faire fondre.
3. Epluchez et coupez les pommes en 4 ou 6 (gros quartiers).
4. Les ranger dans le moule, faces bombées sur le caramel.
5. Recouvrir de pâte brisée.
6. Faire une cheminée et cuire 25 minutes à 180°.
7. Servir tiède.

