

Eco Atelier "Je fais moi même"

Séance du Jeudi 23 octobre 2025

Préparation n°1 : Ragoût de bœuf aux haricots blancs et aux épices

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g. de bœuf coupé en morceaux (gîte ou collier)
- 300g. de haricots blancs
- 2 oignons et 3 gousses d'ail
- 400g. de tomates pelées (1 boîte)
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 cuillère à café de cumin et 1 cuillère à café de paprika
- Laurier, Huile, sel et poivre



Préparation :

1. Faire dorer les morceaux de viande dans une cocotte avec un peu d'huile.
2. Faire dorer les oignons coupés en lamelles.
3. Ajoutez l'ail, le concentré de tomates et les tomates concassées.
4. Remettre la viande, les épices et le laurier. Couvrir d'eau à hauteur.
5. Incorporez les haricots blancs, sel, poivre. Cuire à couvert.
6. En cocotte, pendant 3h00 en remuant de temps en temps. En cocotte-minute, pendant 1h30.

Préparation n°2 : Clafoutis aux raisins noirs de Muscat

Ingédients pour 4 à 6 personnes :

- 300g. de raisins noirs de Muscat
- 100g. de farine
- 85g. de sucre en poudre
- 4 œufs
- 15cl. De lait
- 10cl. De crème liquide
- 80g. de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé et 1 pincée de cannelle



Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°
2. Lavez et égrenez les raisins au fond du moule.
3. Beurrez un moule à manquer.
4. Saupoudrez de sucre vanillé.
5. Rangez les raisins au fond du moule.
6. Battre les œufs avec le sucre, blanchir.
7. Ajoutez le lait, la crème, et bien mélanger.
8. Faites fondre le beurre noisette.
9. Ajoutez la farine, la cannelle, bien mélanger, puis mettre le beurre noisette et mélangez.
10. Versez la préparation sur les raisins.
11. Mettre au four 40minutes.