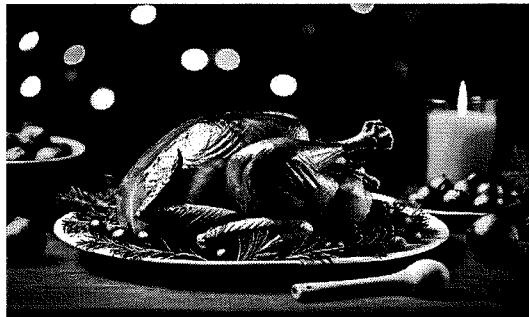


Eco Atelier "Je fais moi même"

Jeudi 18 décembre 2025



Préparation n°1 : Dinde aux marrons

Ingédients pour 6 personnes :

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 branches de thym frais
- 1 feuille de laurier
- Sel / Poivre
- 15 cl de bouillon
- Epaule de dinde
- 200 g de marrons au naturel
- 200 g de chair à saucisse
- 150 g de pain de mie
- 10 cl de lait
- 4 échalotes

Temps total : 3h25

Préparation : 20 min

Cuisson : 1h

Étape 1 : Préparer la farce : tremper la mie de pain dans le lait.

Étape 2 : Faire fondre les échalotes hachées dans le beurre puis ajouter la chair à saucisse et laisser colorer durant quelques minutes.

Étape 3 : Incorporer la mie de pain essorée, les marrons, le thym, le persil, le sel et le poivre.

Étape 4 : Ouvrir le rôti et le farcir

Étape 5 : la déposer dans la cocotte et la faire dorer. Saler, poivrer, ajouter le laurier et des noisettes de beurre. Verser le bouillon au fond du plat.

Étape 6 : Mettre la dinde dans le four froid puis mettre sur 120°C (thermostat 4) pendant 1 heure. Arroser régulièrement de jus de cuisson.

Étape 7 : Augmenter le four à 165°C (thermostat 5-6) pour 1 heure de cuisson et terminer par 30 minutes de cuisson à 210°C (thermostat 7).

Eco Atelier "Je fais moi même"

Jeudi 18 décembre 2025

Préparation n°2 : Gratin Dauphinois en individuel



Ingédients :

- Sel
- Poivre
- 1 kg de pomme de terre
- 1 l de crème liquide
- 2½ gousses d'ail

Temps total : 1h30

Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h00

Étape 1 : Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5).

Étape 2 : Eplucher et couper les pommes de terre en rondelles. Presser l'ail.

Étape 3 : Napper le fond d'un plat à gratin de crème.

Étape 4 : Alterner une couche de pommes de terre, crème, ail, sel, poivre, jusqu'à épuisement des ingrédients.

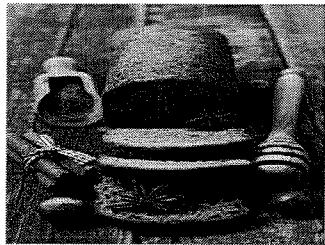
Étape 6 : Terminer en nappant de crème, sel, poivre et recouvrir le gratin de gruyère

Étape 7 : Mettre au four pendant au moins une heure. Plus la température est basse et le temps de cuisson long, plus les pommes seront fondantes...

Eco Atelier "Je fais moi même"

Jeudi 18 décembre 2025

Préparation n°3 : Pain d'épices à la poudre de noisette



- Nombre de personnes : 6
- Temps de préparation : 25 minutes
- Temps de cuisson : 1 heure 30

Ingédients pour 6 personnes :

- 450 g de farine
- 350 g de miel liquide
- 145 g de beurre
- 10 cl de lait
- 75 g de poudre de noisettes
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 orange non traitée
- 1 cuillère à soupe de graines d'anis vert
- 1 cuillère à café de cannelle
- 2 clous de girofle écrasés
- 1 pincée de gingembre en poudre
- Glacage :
- 150g de sucre glace
- 3 cuillères à soupe de jus d'orange

Préparation :

- 1. Préchauffer le four à 180°C.
- 2. Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs (sauf le sucre)
- 3. Dans un autre saladier, blanchir les œufs avec le sucre
- 4. Incorporer le beurre fondu, le zeste d'orange et le jus d'orange
- 5. Ajouter le mélange sec progressivement
- 6. Verser la pâte dans un moule
- 7. Cuire environ 35 minutes à 180°C
- 8. Laisser refroidir

Glaçage :

- Mélanger le sucre glace avec le jus d'orange
- 2. Etaler sur le gâteau