



Eco Atelier "Je fais moi même"

Séance du Jeudi 19 février 2026

Préparation n°1 : Tajine aux boulettes de viande et aux légumes.

Ingrédients pour 6 personnes :

Pour les légumes :

- 3 oignons pelés
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 6 pommes de terre, lavées avec la peau
- 2 carottes coupées en bâtonnets
- 200 g. de petits pois
- 1 bouquet de coriandre
- 1 cuillère à café rase de ras el hanout
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 pincée de piment
- Sel et poivre



Pour les boulettes :

- 1,2 kg. De viande hachée de bœuf
- 2 oignons hachés
- 1 bouquet de persil haché
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de gingembre moulu

Préparation des boulettes :

Dans un saladier, rassemblez tous les ingrédients. Salez, mélangez et façonnez les boulettes.

Préparation du tajine :

1. Dans un plat de cuisson, faites chauffer l'huile puis faire revenir les oignons ainsi que les boulettes durant 10 minutes.
2. Ajoutez les légumes, les épices et la moitié des herbes.
3. Salez et versez de l'eau à hauteur des ingrédients.
4. Couvrez et faire cuire à feu doux pendant 40 minutes.
5. Parsemez du reste des herbes avant de servir.

Eco Atelier "Je fais moi même"

Préparation n°2 : Cookies au chocolat et aux noisettes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 60 g. de beurre mou
- 60 g. de chocolat noir
- 100 g. de sucre en poudre
- 1 jaune d'œuf
- 70 g. de farine
- 70 g. de noisettes concassées



Préparation :

1. Préchauffez le four à 150 degrés.
2. Cassez le chocolat dans un saladier et faites-le fondre au bain marie.
3. Coupez le beurre en morceaux et ajoutez-le dans le saladier avec le sucre. Mélangez bien avec un fouet (si possible, électrique).
4. Quand la préparation est bien homogène, ajoutez le jaune d'œuf, puis mélangez encore avec une cuillère en bois.
5. Incorporez la farine, puis les noisettes concassées.
6. Garnissez la plaque du four de papier sulfurisé.
7. A l'aide d'une cuillère, déposez des petits tas de pâte (environ 16) et enfournez durant 20 minutes environ.

⚠ Les cookies vont s'étaler durant la cuisson. Par conséquent, prévoyez de l'espace entre chaque cookie.