



Eco Atelier "Je fais moi même"

Séance du Jeudi 25 juin 2026

Préparation n°2 : Moussaka d'aubergines

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 kg d'aubergines
- 500 g de viande hachée (agneau, bœuf ou veau)
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 oignon
- 100 g de parmesan râpé
- 40 g de farine
- 40 g de beurre
- 50 cl de lait
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuillère à café d'origan séché
- Huile d'olive
- Chapelure
- Noix de muscade
- Sel et poivre



Préparation

1. Épluchez et émincez finement l'oignon.
2. Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites revenir l'oignon quelques minutes, puis ajoutez la viande hachée.
3. Incorporez les tomates pelées, les feuilles de laurier et l'origan. Salez, poivrez puis laissez mijoter doucement pendant environ 15 minutes. Retirez ensuite du feu.
4. Préparez la béchamel : dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine puis mélangez soigneusement. Versez progressivement le lait tout en remuant afin d'éviter les grumeaux.
5. Assaisonnez avec du sel, du poivre et une pincée de noix de muscade, puis laissez épaissir quelques minutes. Réservez.
6. Lavez les aubergines, retirez les extrémités puis coupez-les en fines lamelles dans le sens de la longueur.
7. Préchauffez le four à 180 °C.
8. Dans un plat allant au four, étalez une fine couche de béchamel au fond.
9. Disposez une couche d'aubergines, puis ajoutez la moitié de la préparation à la viande.
10. Recouvrez d'une nouvelle couche d'aubergines, puis ajoutez le reste de viande.
11. Versez le reste de béchamel sur le dessus, puis saupoudrez de parmesan râpé et de chapelure.
12. Enfournez pendant environ 45 minutes en surveillant régulièrement la cuisson.
13. Servez bien chaud, accompagné d'une salade verte.



Eco Atelier "Je fais moi même"

Préparation n°2 : Pavlova aux fruits de saison

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

Pour la meringue :

- 4 blancs d'œufs
- 200 g de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de vinaigre blanc ou de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs

Pour la garniture :

- 25 cl de crème liquide entière bien froide
- 2 cuillères à soupe de sucre glace
- 1 sachet de sucre vanillé

Fruits de saison :

- Fraises
- Framboises
- Myrtilles
- Kiwi
- Pêches ou abricots selon la saison
- Quelques feuilles de menthe pour la décoration



Préparation

1. Préchauffez le four à 120 °C.
2. Montez les blancs d'œufs en neige ferme à l'aide d'un batteur.
3. Ajoutez progressivement le sucre tout en continuant de fouetter jusqu'à obtenir une meringue lisse et brillante.
4. Incorporez délicatement la fécule de maïs et le vinaigre blanc.
5. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, formez un grand disque de meringue en creusant légèrement le centre.
6. Enfournez pendant environ 1 h 15. La meringue doit être croustillante à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur.
7. Éteignez le four puis laissez refroidir la meringue à l'intérieur, porte entrouverte.
8. Pendant ce temps, fouettez la crème liquide avec le sucre glace et le sucre vanillé jusqu'à obtenir une chantilly ferme.
9. Lavez et découpez les fruits de saison.
10. Déposez la chantilly au centre de la meringue refroidie puis ajoutez généreusement les fruits frais.
11. Décorez avec quelques feuilles de menthe avant de servir.