

# Eco Atelier "Je fais moi même"

Séance du Jeudi 23 janvier 2025

## Préparation n°1 : Bricks croustillantes au poulet, ras-el-hanout et raisins secs



### Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 carottes
- 120g de crème fluide
- 12 à 24 feuilles de brick (selon si on fait des grosses ou petites portions)
- 700g de haut de cuisse de poulet désossé
- 2 oignons jaunes
- 70g de raisins secs de sultane
- Ras el Hanout

1. Ciselez l'oignon en dés
2. Epluchez et râpez les carottes
3. Coupez le poulet en petit dés
4. Dans une sauteuse, faire revenir le poulet et les oignons dans un filet d'huile d'olive à feu moyen à vif pour colorer
5. Au bout de 5 min ajoutez les carottes, les raisins secs et la crème liquide et le ras el hanout
6. Laissez mijoter jusqu'à ce que la viande soit cuite et la sauce nappante
7. Superposez les feuilles de brick par deux, répartissez la préparation en 6 ou 12 portions et placez au centre de chaque feuille que vous aurez regroupées par deux, puis pliez en forme de carré en rabattant chaque côté vers le centre.
8. Badigeonnez d'huile ou de beurre fondu et faites cuire à la poêle ou au four 180°C 10 à 15min pour que ça croustille.
9. Servez accompagné d'une salade et de radis

## Préparation n°2 : Moelleux aux amandes et compote de pommes



<https://recettesenfamille.ukfinda.com/moelleux-aux-amandes-et-compote-de-pommes/>

### Ingrédients :

Pour le moelleux :

- 150 g de poudre d'amandes
- 2 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de compote de pommes (maison ou du commerce)
- 50 g de beurre fondu
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de farine (facultatif pour plus de structure)
- 1 pincée de sel
- Quelques amandes effilées pour la décoration

Pour la compote de pommes (facultatif si vous souhaitez la préparer maison) :

- 2 pommes
- 1 cuillère à soupe de sucre (ou selon votre goût)
- 1 gousse de vanille ou un peu de cannelle

Préparation de la compote de pommes :

1. Si vous préparez la compote maison, commencez par peler et découper les pommes en morceaux. Faites-les cuire à feu doux dans une casserole avec un peu de sucre et une gousse de vanille ou de cannelle. Laissez mijoter pendant environ 15 minutes, puis écrasez les pommes à l'aide d'une fourchette pour obtenir une compote lisse.
2. Préparation de la pâte du moelleux :  
Dans un grand bol, mélangez la poudre d'amandes, la levure chimique, la pincée de sel et la farine (si vous en ajoutez). Ajoutez les œufs, le sucre, la compote de pommes et le beurre fondu. Mélangez bien tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Cuisson :  
Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6). Versez la pâte dans un moule beurré et fariné. Pour un effet encore plus gourmand, vous pouvez parsemer le dessus de quelques amandes effilées. Enfournez pendant environ 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit doré et qu'une lame de couteau en ressorte propre.
4. Finition et dégustation :  
Laissez le moelleux refroidir avant de le démouler. Servez-le en tranches, accompagné de quelques morceaux de pommes fraîches ou d'une petite cuillerée de compote pour un dessert encore plus fruité.