

# FICHES TECHNIQUES DE FABRICATION



# HOUMOUS

Le houmous ou hommos est une préparation culinaire du Proche-Orient, composée notamment de purée de pois chiches et de tahini. Il s'agit d'un plat typique des cuisines arabe, juive, arménienne et levantine.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QUANTITÉS
<b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>		
- pois chiches frais	Kg	5
- graines de sésame	Kg	1
- bouquet garni	pièce	1
- lait	L	0,1
- ail	Kg	0,100
- jus de citron	L	0,5
- huile d'olive douce	L	1/4
- sel	Kg	PM
- poivre de Cayenne	Kg	PM
<b>ÉLÉMENTS DE DÉCORATION</b>		
- persil plat	botte	1
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 45 MIN</b>		

VALEURS NUTRITIONNELLES		
	pour 100 g	par portion (120 g)
Énergie	124 kcal 519 kJ	150 kcal 628 kJ
Protéines	4,39 g	5,28 g
Matières grasses	7,36 g	8,86 g
Glucides	8,55 g	10,29 g
Rapport P/L	0,60	

€ COÛT MOYEN  
PAR PORTION  
0,28 € HT



## MATÉRIEL

- sauteuse
- cutter / mixeur
- four
- spatule



## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

### 2. Préparations préliminaires

Prévoir de faire tremper (la veille ou 12h) les pois chiches.

Laver, désinfecter le persil plat suivant la procédure. Réserver au froid.

### 3. Marquer la cuisson des pois chiches

Égoutter et rincer les pois chiches.

Dans une sauteuse, marquer en cuisson avec le bouquet garni.

Porter à ébullition, écumer et cuire doucement environ 1 heure.

Saler en cours de cuisson.

En fin de cuisson, égoutter les pois chiches (conserver l'eau de cuisson).

### 4. Confectionner la crème de sésame

Préchauffer le four sur la position chaleur sèche à +175°C.

Dans un bac gastronomique, torréfier les graines de sésame. Au cutter, broyer et réduire en purée les graines de sésame.

Ajouter du lait et du jus de citron jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

### 5. Confectionner la purée de pois chiches

Au cutter, réduire les pois chiches en purée.

Ajouter la crème de sésame, le sel, le poivre, l'ail, le jus de citron et l'huile d'olive. Rendre onctueux l'appareil. Détendre avec l'eau de cuisson si nécessaire.

Rectifier et mettre au point l'assaisonnement avec le poivre de Cayenne.

Stocker au froid à +3°C en attente de consommation.

### 6. Dresser

Servir la crème de pois chiches décorée avec des feuilles de persil plat.



**Remarque :** pour écourter le temps de préparation vous pouvez utiliser des pois chiches appertisés et ainsi éviter le temps de trempage.

- La crème de sésame peut s'acheter prête à l'emploi sous le nom de tahini.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://.....XXXXXX.....>







# PURÉE DE HARICOTS ROUGES À LA BETTERAVE

À base de haricots rouges et de betteraves, la purée est tout aussi exquise.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QUANTITÉS
<b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>		
- haricots rouges frais	kg	4
- betteraves cuites	kg	10
- oignons	kg	1
- bouquet garni	pièce	1
- graines de sésame	kg	1
- lait	l	0,1
- jus de citron	l	0,5
- huile d'olive	l	1/4
- ail	kg	0,05
- paprika	kg	PM
- cumin	kg	PM
- sel	kg	PM
- poivre	kg	PM
<b>ÉLÉMENTS DE DÉCORATION</b>		
- huile d'olive	l	PM
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 45 MIN</b>		
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 45 À 60 MIN</b>		

VALEURS NUTRITIONNELLES		
	pour 100 g	par portion (190 g)
Énergie	137 kcal 573 kJ	261 kcal 1 092 kJ
Protéines	6,57 g	12,47 g
Matières grasses	4,44 g	8,43 g
Glucides	15,29 g	29,00 g
Rapport P/L	1,48	

€ COÛT MOYEN PAR PORTION  
0,45 € HT



## MATÉRIEL

- cutter / mixeur
- sauteuse
- mixeur
- spatule
- four



## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

### 2. Préparations préliminaires

Faire tremper les haricots rouges durant 12h.

Hacher l'ail finement.

Couper les betteraves en dés.

### 3. Cuisson des haricots rouges

Égoutter et rincer les haricots rouges.

Dans une sauteuse, disposer les oignons, le bouquet garni et les haricots rouges.

Couvrir avec de l'eau à hauteur et cuire environ 45 min à 1 heure.

### 4. Confectionner la crème de sésame

Préchauffer le four sur la position chaleur sèche à 175°C.

Dans un bac gastronorme, torréfier les graines de sésame.

Au cutter, broyer et réduire en purée les graines de sésame.

Ajouter du lait et du jus de citron jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

### 5. Confectionner la purée de haricots rouges à la betterave

Au mixeur, réduire les haricots rouges et les betteraves en purée. Mélanger les deux purées.

Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, la crème de sésame et les épices (paprika et cumin).

Assaisonner avec le sel et le poivre.

Ajouter de l'eau de cuisson des haricots rouges si nécessaire pour obtenir une texture onctueuse et lisse.

Stocker au froid à +3°C en attente de consommation.

### 6. Dresser et servir

Servir la purée de haricots rouges à la betterave avec un filet d'huile d'olive.



**Remarque :** pour écourter le temps de préparation vous pouvez utiliser des haricots rouges appertisés et ainsi éviter le temps de trempage.

- La crème de sésame peut s'acheter prête à l'emploi sous le nom de tahini.

Fiche technique digitale personnalisable

https://.....XXXXX.....





# SOCCA NIÇOISE

Variante de la farinata italienne, la socca est une spécialité culinaire traditionnelle de la cuisine niçoise, à base de farine de pois chiche et d'huile d'olive, cuite et dorée au four à bois, consommée en particulier à Nice, Menton, Antibes et Cannes.

DENRÉES POUR 100 CONVIVÉS	UNITÉS	QUANTITÉS
<b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>		
- farine de pois chiches	kg	3
- eau	l	1
- huile d'olive	l	0,8
- sel	kg	0,2
- poivre	kg	PM
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 15 MIN</b>		
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 5 À 7 MIN</b>		

VALEURS NUTRITIONNELLES		
	pour 100 g	par portion (50 g)
Énergie	344 kcal 1 439 kJ	172 kcal 720 kJ
Protéines	13,02 g	6,52 g
Matières grasses	17,59 g	8,81 g
Glucides	30,07 g	15,06 g
Rapport P/L	0,74	

€ **COÛT MOYEN PAR PORTION**  
0,16 € HT

- MATÉRIEL**
- plaques cuisson
  - papier cuisson
  - cuve de batteur
  - corne
  - four
  - rouleau à pâtisserie



## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

### 2. Préparations préliminaires

Préchauffer le four à 250°C.

Au pinceau, huiler la plaque et déposer une feuille de papier cuisson. Réserver au froid.

### 3. Confectionner la pâte

Dans une cuve de batteur, mélanger délicatement la farine de pois chiches, le sel et l'huile d'olive.

Ajouter l'eau petit à petit pour ne pas former de grumeaux.

Débarasser à l'aide d'une corne sur la plaque cuisson.

À l'aide d'une deuxième feuille de papier sulfurisé et d'un rouleau à pâtisserie abaisser la pâte sur 3 à 4 mm d'épaisseur.

### 4. Cuire la socca

Cuire 5 à 7 minutes.

Débarasser sur grille.

### 5. Servir

Servir aussitôt en coupant des portions et en les saupoudrant de poivre.

“ Remarque : attention ! Il faut surveiller la coloration : la socca doit être bien dorée, (des cloques peuvent se former pendant la cuisson, vous devez les percer).

Fiche technique digitale personnalisable

<https://.....XXXXX.....>





# DAHL DE LENTILLES CORAIL

Plat à base de légumineuses, comme des lentilles corail, par exemple, dans cette recette. En Inde, le mot «dahl» désigne plusieurs légumineuses et, par analogie, il est devenu le nom du plat qui en contient.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QUANTITÉS
<b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>		
- lentilles corail	kg	4
<b>ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE AROMATIQUE</b>		
- oignons	kg	1,2
- huile d'olive	l	0,2
- courgettes	kg	0,750
- céleri branche	kg	0,750
- ail	kg	0,1
- gingembre frais	kg	0,150
- curcuma	kg	PM
- garam masala	kg	PM
- cumin moulu	kg	PM
- eau	l	2
- sel	kg	0,1
- poivre	kg	PM
<b>ACCOMPAGNEMENTS</b>		
- riz basmati	kg	4,5
<b>ÉLÉMENTS DE DÉCORATION</b>		
- coriandre fraîche ou persil 1/2 plat	botte	
- citrons	pièce	3
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 60 MIN</b>		
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 30 MIN</b>		

VALEURS NUTRITIONNELLES		
	pour 100 g	par portion (296 g)
Énergie	99 kcal 414 kJ	293 kcal 1 226 kJ
Protéines	3,98 g	11,77 g
Matières grasses	3,86 g	11,40 g
Glucides	11,91 g	35,22 g
Rapport P/L	1,03	

€ COÛT MOYEN  
PAR PORTION  
0,55 € HT



## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

### 2. Préparations préliminaires

Rincer et égoutter les lentilles.

Ciseler les oignons.

Couper en petit dés les courgettes, le céleri et le gingembre.

Hacher l'ail.

### 3. Marquer la cuisson de la garniture et des lentilles

Dans une sauteuse, suer les oignons, les courgettes, le gingembre, l'ail et les épices (curcuma, garam masala, cumin) dans l'huile d'olive, saler et poivrer.

Ajouter les lentilles, mouiller et laisser cuire 25 minutes dans le liquide assaisonné.

### 4. Cuire le riz

Dans une sauteuse, porter à ébullition l'eau de cuisson salée.

Ajouter le riz basmati, cuire 18 minutes.

### 5. Servir et dresser

Dans des assiettes creuses, disposer le riz au fond de l'assiette et déposer le dahl de lentilles dessus.

En suggestion : garnir de yogourt et d'herbes (coriandre ou persil), accompagner de chou-fleur et de quartiers de lime.



## MATÉRIEL

- sauteuse
- spatule
- écumoir

Fiche technique digitale personnalisable

<https://.....XXXXXX.....>








# CHILI SIN CARNE

Variante sans viande de chili con carne, un ragoût épicé originaire du sud des États-Unis, dont les ingrédients essentiels sont la viande de bœuf et le chili avec ses épices.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QUANTITÉS
<b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>		
- haricots rouges frais	kg	10
- maïs	kg	4
- huile de tournesol	l	1/4
- tomates pelées	Boite	1 bte 5/1
- épices à chili	kg	0,50
<b>ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE AROMATIQUE</b>		
- courgettes	kg	3
- ail	kg	0,1
- carottes	kg	4
- oignons	kg	4
<b>ÉLÉMENTS DE DÉCORATION</b>		
- persil plat	kg	0,1
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 35 MIN</b>		
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 60 MIN</b>		

VALEURS NUTRITIONNELLES		
	pour 100 g	par portion (342 g)
Énergie	129 kcal 540 kJ	440 kcal 1 841 kJ
Protéines	7,62 g	26,03 g
Matières grasses	1,63 g	5,57 g
Glucides	18,25 g	62,31 g
Rapport P/L	4,67	

 **COÛT MOYEN PAR PORTION**  
0,75 € HT



## MATÉRIEL

- cutter / mixeur
- sauteuse
- four
- calotte
- spatule



## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

### 2. Préparations préliminaires

Mettre à tremper la veille ou 12h les haricots rouges.

Déconditionner les tomates pelées et le maïs suivant la procédure. Réserver séparément au froid dans des calottes filmées.

Déconditionner les végétaux selon la procédure. Rincer et égoutter les haricots rouges.

Au cutter, hacher l'ail et

l'oignon. Éplucher et laver les carottes.

Laver les courgettes.

Tailler les carottes et les courgettes.

### 3. Marquer la cuisson du chili

Dans une sauteuse, à l'huile de tournesol, suer la garniture aromatique.

Ajouter le maïs et les haricots rouges.

Ajouter les épices à chili, la tomate pelée et mélanger.

Mouiller le chili et porter à ébullition.

### 4. Terminer la cuisson au four

Débarrasser en bac gastronomique et mettre au four 60 minutes à 140°C.

Saler à mi-cuisson et finir la cuisson au four.

### 5. Dresser et servir

Ciseler le persil plat, l'ajouter au plat et mélanger, garder quelques feuilles pour la décoration.

Servir.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://.....XXXXXX.....>






© 128db - Bartosch  
Salmanski

# BURGER VÉGÉTAL

Dans un burger végétarien, la viande est remplacée par une galette confectionnée à partir d'ingrédients comme les haricots, le soja, le tofu, les noix, les céréales, les graines ou les champignons. Ici, il s'agit de lentilles.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QUANTITÉS
<b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>		
- lentilles vertes ou corail	kg	5
- oignons	kg	1
- ail	kg	0,1
- carottes	kg	1
- huile d'olive	l	0,2
- farine de pois chiche	kg	1,5
- coulis de tomate	l	1
- piment doux ou paprika	kg	PM
- bouquet garni	pièce	1
<b>ÉLÉMENTS DE DRESSAGE DU BURGER</b>		
- pain burger	pièce	100
- fromage	tranche	100
- cornichons	pièce	50
- oignons rouges	kg	0,750
- salade iceberg	pièce	3
- sauce burger	l	0,75
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 60 MIN</b>		
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 25 MIN</b>		

VALEURS NUTRITIONNELLES		
	pour 100 g	par portion (293 g)
Énergie	206 kcal 862 kJ	602 kcal 2 519 kJ
Protéines	9,43 g	27,58 g
Matières grasses	4,40 g	12,87 g
Glucides	31,68 g	92,72 g
Rapport P/L	2,14	

 **COÛT MOYEN PAR PORTION**  
0,92 € HT



## MATÉRIEL

- sauteuse
- mixeur / cutter
- plaques de cuisson
- cercles
- spatule
- plancha
- papier cuisson



## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

### 2. Préparations préliminaires

Rincer et égoutter les lentilles.

Déconditionner le coulis de tomate suivant la procédure. Réserver.

Au pinceau, huiler une plaque et déposer une feuille de papier cuisson. Réserver.

### 3. Marquer la cuisson des lentilles

Dans une sauteuse, faire revenir quelques minutes à feu doux les oignons dans l'huile d'olive.

Ajouter les lentilles et le bouquet garni mouiller à hauteur et cuire 20 minutes.

En fin de cuisson, réserver 1/4 des lentilles.

Ajouter aux 3/4 de lentilles restantes le coulis de tomates et assaisonner.

Débarrasser et réserver.

### 4. Confectionner la pâte de lentilles

Dans un bol mixeur mettre les 3/4 de la préparation précédente, mixer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène qui forme une pâte.

Débarasser la pâte et ajouter la farine de pois chiche et le 1/4 restant des lentilles non mixées puis mélanger.

### 5. Confectionner les galettes de lentilles

Sur une plaque préparée (papier cuisson), former des galettes en les moulant dans un cercle, les refroidir 30 minutes en cellule.

### 6. Cuire les galettes

Huiler généreusement la plancha, colorer les 2 faces.

Réserver sur plaque.

### 7. Confectionner le burger

Toaster les pains burger et assembler les différents éléments constitutif du burger (pain, sauce burger, salade, tranche de fromage, galette de lentilles, tranche de tomate, cornichon, sauce, pain burger).

### 8. Dresser et servir

Fiche technique digitale personnalisable

<https://.....XXXXX.....>









# CURRY DE POIS CHICHE AU LAIT DE COCO

Une recette de pois chiches mijotés dans du lait de coco, qui se sert en plat principal. La combinaison de légumineuses et de céréales apporte les protéines nécessaires et suffisantes à la satiété.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QUANTITÉS
<b>ÉLÉMENTS DE BASE</b>		
- pois chiches frais	kg	8
- curry	kg	PM
- sel	kg	PM
- poivre	kg	PM
<b>ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE AROMATIQUE</b>		
- oignons	kg	3
- carottes	kg	3
- huile de pépins de raisin	l	1
- lait de coco	l	4
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		
- riz basmati	kg	4,5
<b>ÉLÉMENTS DE DRESSAGE</b>		
- coriandre	botte	1
- citrons	pièce	4
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 60 MIN</b>		
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 60 MIN</b>		

VALEURS NUTRITIONNELLES		
	pour 100 g	par portion (420 g)
Énergie	81 kcal 339 kJ	340 kcal 1 423 kJ
Protéines	1,86 g	7,81 g
Matières grasses	4,84 g	20,35 g
Glucides	6,76 g	28,42 g
Rapport P/L		0,38

 **COÛT MOYEN PAR PORTION**  
0,96 € HT

-  **MATÉRIEL**
- sauteuse
  - spatule
  - écumoir



## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

### 2. Préparations préliminaires

La veille faire tremper 12h les pois chiches. Égoutter.

Éplucher et laver les carottes. Émincer les oignons.

Tailler en dés les carottes.

### 3. Marquer la cuisson du curry

Dans une sauteuse, faire suer les oignons et les carottes dans l'huile de pépins de raisin sans coloration.

Ajouter les pois chiches, le lait de coco, le curry, assaisonner de sel et de poivre.

Cuire à petite ébullition pour obtenir une préparation bien crémeuse.

### 4. Cuire le riz

Dans une sauteuse, porter à ébullition l'eau de cuisson salée.

Ajouter le riz basmati et cuire 18 minutes.

### 5. Terminer la préparation du curry

En fin de cuisson du curry de pois chiche, rectifier l'assaisonnement et vérifier l'onctuosité de la sauce.

### 6. Dresser

Dans des assiettes creuses, disposer le riz en premier puis le curry de pois chiche.

Ciseler les feuilles de coriandre et les disposer sur le curry. Décorer avec un quartier de lime par assiette.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://.....XXXXXX.....>





# HARICOTS BLANCS CUISINÉS AUX OIGNONS RÔTIS

Les haricots se cuisinent en plat de légume, en plat composé avec ou sans viande, ou en soupe. Ils sont ici agrémentés de céleris, d'oignons rôtis et de carottes. Cette recette peut accompagner une viande, un poisson ou une céréale.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QUANTITÉS
<b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>		
- haricots blancs (appertisés)	kg	12
<b>ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE</b>		
- carottes	kg	3
- céleri-branche	kg	2,5
- ail	kg	0,2
- oignons	kg	3
- bouquet garni	pièce	1
- eau	l	15
- huile de tournesol	l	1
- sel	kg	PM
- poivre	kg	PM
- fécule de riz	kg	0,3
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		
- blé	kg	4
- beurre	kg	1
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 45 MIN</b>		
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 60 MIN</b>		

VALEURS NUTRITIONNELLES		
	pour 100 g	par portion (487 g)
Énergie	98 kcal 410 kJ	478 kcal 2 000 kJ
Protéines	2,86 g	13,90 g
Matières grasses	4,09 g	19,89 g
Glucides	11,34 g	55,22 g
Rapport P/L	0,70	

€ COÛT MOYEN  
PAR PORTION  
0,52 € HT

- MATÉRIEL**
- sauteuse
  - écumoir
  - spatule



## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

### 2. Préparations préliminaires

Déconditionner, laver et éplucher les végétaux.

Éplucher les oignons.

### 3. Préparations des haricots blancs et de la garniture

Émincer 1kg d'oignons et ciseler le reste.

Couper en dés le céleri branche et les carottes.

Dans une sauteuse, colorer les oignons émincés. Débrasser.

Ajouter de l'huile, suer le céleri, l'ail, les carottes et les oignons ciselés.

Ajouter les haricots blancs, mouiller à l'eau.

Cuire 10 minutes.

### 4. Lier le bouillon

Lier la préparation à la fécule de riz, assaisonner avec le sel et le poivre.

### 5. Cuire le blé

Dans une grande quantité d'eau bouillante, cuire le blé, l'égoutter et le lier au beurre.

### 6. Dresser et servir

Dresser les haricots blancs avec leur jus (qui apporte toute l'aromatisation) sur un fond de blé.

Déposer les oignons rôtis sur le dessus.

Fiche technique digitale personnalisable

https://.....XXXXXX.....







# PÂTES AUX LENTILLES TOMATÉES

La sauce bolognaise est une recette traditionnelle de la cuisine italienne, originaire de Bologne en famille-Romagne, à base de bœuf haché, sauce tomate, oignon, céleri, carotte et d'huile d'olive. Revisitée avec des légumineuses, les pâtes bolognaises végétales sont 100 %vegan et gluten free.

DENRÉES POUR 100 CONVIVÉS	UNITÉS	QUANTITÉS
<b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>		
- lentilles	kg	5
- pâtes complètes	kg	4
- tomates pelées au jus	kg	5
- sel	kg	PM
- poivre	kg	PM
<b>ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE AROMATIQUE</b>		
- ail	kg	0,03
- oignons jaunes	kg	2,5
- courgettes	kg	2
- carottes	kg	2
- huile d'olive	l	1/4
<b>ÉLÉMENTS DE DÉCORATION</b>		
- basilic	botte	1/2
- persil	botte	1/2
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 30 MIN</b>		
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 45 MIN</b>		

VALEURS NUTRITIONNELLES		
	pour 100 g	par portion (369 g)
Énergie	100 kcal 418 kJ	368 kcal 1 540 kJ
Protéines	5,02 g	18,51 g
Matières grasses	1,30 g	4,78 g
Glucides	15,67 g	57,83 g
Rapport P/L	3,87	

€ **COÛT MOYEN PAR PORTION**  
0,58 € HT



## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

### 2. Préparations préliminaires

Déconditionner les pâtes et les mettre dans un bac afin de faciliter la mise en cuisson.

Déconditionner les tomates pelées au jus suivant la pro- cédure. Réserver.

Laver les carottes et les courgettes.

Éplucher les carottes.

Au cutter, hacher la garniture aromatique (oignons, ails, courgettes).

Rincer et égoutter les lentilles.

### 3. Confectionner les lentilles tomates

Dans une sauteuse, suer la garniture aromatique dans l'huile d'olive.

Ajouter les lentilles à la garniture aromatique.

Ajouter les tomates pelées et mouiller à hauteur.

Couvrir et laisser mijoter.

Émincer le persil plat et le basilic et l'ajouter après cuisson.

Débarrasser les lentilles en bac gastronomique.

Rectifier l'assaisonnement.

### 4. Cuire les pâtes

Porter l'eau à ébullition, ajouter les pâtes. Laisser cuire selon indication du fabricant.

Rincer les pâtes et les égoutter.

Débarrasser et réserver en bac gastronomique.

### 5. Dresser et servir

Assembler les lentilles à la tomate avec les pâtes.

Décorer avec le persil et le basilic ciselés.

Servir.



#### MATÉRIEL

- cutter / mixeur
- spatule
- sauteuse

Fiche technique digitale personnalisable

<https://.....XXXXXX.....>





© 128db - Bartosch  
Salmanski

# PURÉE DE POIS CASSÉS OU PURÉE SAINT-GERMAIN

Une purée est une préparation culinaire à base de fruits ou de légumes cuits ou crus, et ensuite écrasés. Le terme s'applique en particulier à la purée de pommes de terre, mais elle est ici à base de pois cassés pour surprendre, mais toujours avec gourmandise.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QUANTITÉS
<b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>		
- pois cassés	kg	12
- eau	l	PM
- oignons rouges piqués de clous de girofle	kg	3
- bouquet garni	pièce	PM
- beurre	kg	0,750
- sel	kg	PM
- poivre	kg	PM
<b>ÉLÉMENTS DE DÉCORATION</b>		
- croûtons de pain de mie	kg	1
- persil plat	botte	1/2
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 30 MIN</b>		
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 75 MIN</b>		

VALEURS NUTRITIONNELLES		
	pour 100 g	par portion (289 g)
Énergie	195 kcal 816 kJ	563 kcal 2 356 kJ
Protéines	8,88 g	25,65 g
Matières grasses	3,79 g	10,93 g
Glucides	28,08 g	81,11 g
Rapport P/L	2,35	

€ **COÛT MOYEN  
PAR PORTION**  
0,38 € HT



## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

### 2. Marquer la cuisson des pois cassés

Dans un grand volume d'eau, mettre le bouquet garni et les oignons piqués de clous de girofle.

Ajouter les pois cassés.

Cuire l'ensemble départ à froid.

Porter à ébullition et laisser cuire à frémissement.

Assaisonner à mi-cuisson.

Égoutter les pois cassés et retirer le bouquet garni.

### 3. Confectionner la purée

Mixer et lier au beurre.

Rectifier l'assaisonnement.

Tailler les croûtons de pain de mie. Colorer au beurre.

Réserver.

### 4. Dresser et servir

#### MATÉRIEL



- sauteuse
- mixeur
- spatule

Fiche technique digitale personnalisable

https://.....XXXXXX.....







# MADELEINES DE LENTILLES

Une madeleine est un petit gâteau traditionnel aux œufs, en forme de coquillage, allongée ou ronde.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QUANTITÉS
<b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>		
- œufs	pièce	15
- sucre	kg	1,5
- lentilles	kg	2
- poudre à lever	kg	0,035
- lait à température ambiante	kg	0,60
- beurre fondu froid	kg	1
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		
- confiture de cerise	kg	PM
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 20 MIN</b>		
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 7 À 10 MIN</b>		

VALEURS NUTRITIONNELLES		
	pour 100 g	par portion (94 g)
Énergie	259 kcal 1 084 kJ	243 kcal 1 017 kJ
Protéines	6,86 g	6,42 g
Matières grasses	10,32 g	9,66 g
Glucides	33,56 g	31,39 g
Rapport P/L	0,67	

€ **COÛT MOYEN PAR PORTION**  
0,26 € HT

- MATÉRIEL**
- mixeur / cutter
  - cuve de batteur
  - moules à madeleine
  - poche à douille
  - spatule
  - four



## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

### 2. Préparations préliminaires

Rincer et égoutter les lentilles.

Préchauffer le four à 180°C.

Détendre la levure dans le lait.

Faire fondre le beurre au bain-marie.

Graisser les moules à madeleine.

### 3. Confectionner la pâte

Au mixeur, réduire les lentilles en farine.

Dans une cuve de batteur ou de cutter, mettre la farine ajouter le sucre.

Ajouter les œufs et la levure détendue avec le lait.

Ajouter le beurre fondu.

Arrêter le batteur ou le cutter une fois la consistance souhaitée obtenue.

Garnir les poches à douille avec l'appareil.

Coucher les madeleines à la poche dans les moules préalablement graissés.

### 4. Cuire les madeleines

Cuire à four chaud pendant 7 à 10 minutes selon la taille des madeleines.

### 5. Dresser et servir

Sortir du four et réserver.

Servir avec une confiture de cerise.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://.....XXXXXX.....>





# BROWNIES AU CHOCOLAT ET HARICOTS ROUGES

Il s'agit de reprendre une recette classique de brownie et de remplacer une partie de la farine par une purée de haricot rouge, qui apporte souplesse et onctuosité à la pâte.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QUANTITÉS
<b>ÉLÉMENTS DE BASE</b>		
- haricots rouges appertisés	kg	2
- chocolat noir	kg	2,5
- beurre	kg	2,2
- sucre	kg	3
- œufs	pièce	50
- farine	kg	1,5
- sel	kg	0,05
- amandes concassées	kg	0,750
<b>ÉLÉMENTS DE DRESSAGE</b>		
- sucre glace	kg	PM
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 45 MIN</b>		
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 20 À 25 MIN</b>		

VALEURS NUTRITIONNELLES		
	pour 100 g	par portion (154 g)
Énergie	391 kcal 1 636 kJ	601 kcal 2 515 kJ
Protéines	6,64 g	10,20 g
Matières grasses	22,66 g	34,81 g
Glucides	38,87 g	59,72 g
Rapport P/L	0,29	

€ COÛT MOYEN PAR PORTION  
0,54 € HT



## MATÉRIEL

- cutter / mixeur
- batteur
- four
- spatule
- corne
- papier cuisson



## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

### 2. Préparations préliminaires

Rincer et égoutter les haricots.

Mettre le chocolat à fondre au bain-marie avec le beurre. Casser les œufs.

Beurrer les bacs et disposer le papier cuisson dessus.

### 3. Réaliser la pâte à brownies

Au cutter, mixer les haricots rouges.

Ajouter le sucre, les œufs et la farine.

Débarrasser dans une cuve de batteur, ajouter le chocolat et le beurre fondu.

Fouetter au batteur.

### 4. Garnir les moules

Répartir l'appareil dans les bacs gastronomes.

Lisser la surface de l'appareil avec une spatule.

Ajouter les amandes concassées.

### 5. Cuire les brownies

Enfourner et cuire au four à 180 °C pendant 20 à 25 minutes. Vérifier la cuisson et laisser refroidir.

### 6. Dresser et servir

Détailler chaque bac en portions individuelles.

Servir à l'assiette la portion de brownies à l'aide d'une spatule carrée.

Suggestions : vous pouvez faire un flocage avec le sucre glace sur le dessus. Vous pouvez l'accompagner d'une crème anglaise.

Fiche technique digitale personnalisable

https://.....XXXXXX.....







# COOKIES AUX HARICOTS BLANCS ET PÉPITES DE CHOCOLAT

Il s'agit de reprendre une recette classique de brownie et de remplacer une partie de la farine par une purée de haricot rouge, qui apporte souplesse et onctuosité à la pâte.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QUANTITÉS
<b>ÉLÉMENTS DE BASE</b>		
- haricots blancs appertisés	kg	2
- farine semi-complète	kg	2,5
- beurre	kg	2,2
- sirop d'agave	kg	3
- poudre à lever	kg	0,035
- pépites de chocolat	kg	0,5
- sel	kg	0,05
- beurre (pour les plaques)	kg	PM
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 35 MIN</b>		
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 7 À 12 MIN</b>		

VALEURS NUTRITIONNELLES		
	pour 100 g	par portion (106 g)
Énergie	364 kcal 1 523 kJ	386 kcal 1 615 kJ
Protéines	3,77 g	4,00 g
Matières grasses	18,93 g	20,07 g
Glucides	43,70 g	46,34 g
Rapport P/L	0,20	

€ COÛT MOYEN  
PAR PORTION  
0,58 € HT

- MATÉRIEL**
- mixeur / cutter
  - cuve de batteur
  - spatule
  - plaque de pâtisserie
  - papier cuisson



## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

### 2. Préparations préliminaires

Rincer et égoutter les haricots blancs.

Beurrer légèrement les plaques de pâtisserie.

Faire adhérer le papier cuisson sur les plaques beurrées.

Préchauffer le four à 180°C.

### 3. Confectionner la pâte à cookies

Au mixeur, réduire en purée les haricots blancs pour obtenir une purée bien lisse.

Ajouter le sirop d'agave, la poudre à lever, le beurre, la farine et le sel.

Débarrasser dans une cuve de batteur et ajouter les pépites de chocolat. Mélanger délicatement.

### 4. Façonner les cookies

Former des petites boules de pâte et les disposer sur les plaques à pâtisserie recouvertes de papier cuisson.

### 5. Cuire les cookies

Cuire pendant 7 à 12 minutes selon la taille des cookies.

### 6. Dresser et servir

Décoller les cookies à la spatule et les disposer dans une assiette à dessert.

Fiche technique digitale personnalisable

https://.....XXXXXX.....



