

Guacamole

DURÉE DE CUISSON : -

NOMBRE DE COUVERTS : 4

Ingrédients	Poids net	Poids brut	Prix/kg ou pce	Prix
<ul style="list-style-type: none">• 2 tomates mondées et épépinées• Echalotes hachées surgelées• 1 gousse d'ail• 2 avocats bien mûrs• Le jus de ½ citron• 1 c. à café de curry• 8 tranches de pain mie à toaster• Sel et poivre	200 g 30 g 6 g 320 g 25 g 2,5 g 20 g 160 g	400 g 460 g 50 g 50 g		

TECHNIQUE DE PRÉPARATION :

- Tailler la pulpe de tomate en très petits dés, la placer dans un cul de poule ;
- Y ajouter les échalotes et l'ail pressé.
- Couper les avocats en 2, ôter les noyaux et les mettre dans le cul de poule.
- Prélever la chair des avocats et la passer au cutter avec le jus de citron et le curry.
- Verser le tout dans le cul de poule, mélanger.
- Bien assaisonner.
- Oter les noyaux, juste avant de servir sur des toasts grillés

NB : Le fait de mettre les noyaux dans la préparation empêche le noircissement de celle-ci.

Pâte de carottes, aux noix et aux tomates séchées

THÈME : ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

CLASSE : Garniture de pain

DÉNOMINATION : Pâte de carottes, aux noix et aux tomates séchées

TECHNIQUE : ---

DURÉE DE CUISSON : 20 minutes

NOMBRE DE COUVERTS : 6 (12 tranches de pain ± 65 g pour 2 tranches)

INGRÉDIENTS	Poids net	Poids brut
<ul style="list-style-type: none">• Carottes• Tomates séchées• Cerneaux de noix• 2 c. à s. d'huile de Colza• Sel, poivre	300 g 90 g 60 g 20 g	350 g

TECHNIQUE DE PRÉPARATION :

- Eplucher et laver les carottes, les couper grossièrement et les cuire 20 minutes à la vapeur.
- Réhydrater les tomates séchées, 5 minutes à la vapeur.
- A l'aide d'un cutter, hacher finement les noix, les carottes puis les tomates.
- Dans un cul de poule, mélanger ces 3 ingrédients hachés avec l'huile, les graines de fenouil broyées, le sel, le poivre.
- Laisser refroidir avant de servir.

Garniture de lentilles, carottes et cumin

THÈME : ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

CLASSE : Garnitures pour pain

DÉNOMINATION : Garniture de lentilles, carottes et cumin

TECHNIQUE : ---

DURÉE DE CUISSON : 55 min

NOMBRE DE COUVERTS :

INGRÉDIENTS	Poids net	Poids brut	Prix/kg ou pce	Prix
<ul style="list-style-type: none">• Lentilles blondes• Eau• Bouillon de légumes, ½ cube• Carottes fraîches• Huile d'olive, 1 c à s• Echalotes surgelées• Graines de cumin, 1 c à moka• Poivre, sel	50 g 1000 ml 5 g 200 g 10 g 25 g	230 g		
		Prix total :		
		Prix par cvt ou pièce :		

TECHNIQUE DE PRÉPARATION :

- Cuire les lentilles dans 1 litre d'eau additionnée d'1/2 cube de bouillon de légumes, pendant 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les égoutter.
- Laver, peler et râper les carottes.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y faire suer les échalotes et les carottes râpées pendant 5 minutes.
- Rajouter aux carottes les graines de cumin, les lentilles cuites et 50 ml d'eau.
- Cuire à découvert encore 10 minutes jusqu'à évaporation de l'eau.
- Mixer et rectifier l'assaisonnement.

NB : les lentilles peuvent être remplacées par 150 g de lentilles en conserve.

Parmentier aux légumes

THÈME : ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

CLASSE : Plat unique

DÉNOMINATION : Parmentier aux légumes

TECHNIQUE : Cuisson à l'anglaise, cuisson à la matière grasse, terminée à la chaleur sèche

DURÉE DE CUISSON : 40 minutes

NOMBRE DE COUVERTS : 4

INGRÉDIENTS	Poids net	Poids brut	Prix/kg ou pce	Prix
<ul style="list-style-type: none">• Légumes• Oignons• 1 c. à soupe d'huile d'olive• Pommes de terre "Bintje"• Lait ½ écrémé• Haché• 1 c. à soupe d'huile d'olive• 1 c. à moka de sel• Poivre• Muscade râpée	600 g 2x100 g 10 g 800 g 100 ml 400 g 10 g	1 kg		
		Prix total : Prix par cvt ou pièce :		

TECHNIQUE DE PRÉPARATION :

- Faire suer l'oignon dans une cuillère à soupe de matière grasse, y ajouter les légumes.
- Assaisonner d'une cuillère à moka de sel, poivre, noix de muscade.
- Cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Ajouter de l'eau selon les légumes pour que la cuisson soit bonne.
- Eplucher les pommes de terre et couper en morceaux.
- Cuire les pommes de terre dans l'eau.
- Les égoutter, les sécher, les réduire en purée et y ajouter le lait.
- Assaisonner de muscade et de poivre.
- Dans une poêle antiadhésive, faire suer l'oignon dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, y ajouter la viande, colorer.
- Assaisonner d'une gousse d'ail pressé.
- Préchauffer le four à 200 °C.
- Dans un plat à soufflé, disposer en couches successives : la purée, la préparation de haché, les épinards et une dernière couche de purée de pommes de terre.
- Gratiner 15 minutes à 200°C.

Crumble aux pommes

THÈME : ALIMENTATION EQUILBRÉE

CLASSE : Dessert

DÉNOMINATION : Crumble aux pommes

TECHNIQUE : ---

DURÉE DE CUISSON : 20 minutes

NOMBRE DE COUVERTS : 6

INGRÉDIENTS	Poids net	Poids brut	Prix/kg ou pce	Prix
<ul style="list-style-type: none">• Sucre en poudre• Beurre• Farine• Pommes• Cannelle (pas obligatoire)	90 g 60 g 90 g 360 g 1 pointe de couteau			
			Prix total :	
			Prix par cvt ou pièce :	

TECHNIQUE DE PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Eplucher et couper les pommes et les poires en morceaux
- Faire ramollir le beurre au micro-onde, 1 minute à 350 W.
- Beurrer un plat à four à l'aide du pinceau.
- Dans un cul de poule, mélanger la farine, le sucre, la cannelle et le reste du beurre .
- Mettre les fruits dans le plat.
- Répartir la pâte sur les fruits et enfourner 20 minutes à 180°C.