

## Guacamole

**DURÉE DE CUISSON : -**

**NOMBRE DE COUVERTS : 4**

Ingrédients	Poids net	Poids brut	Prix/kg ou pce	Prix
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 tomates mondées et épépinées</li><li>• Echalotes hachées surgelées</li><li>• 1 gousse d'ail</li><li>• 2 avocats bien mûrs</li><li>• Le jus de ½ citron</li><li>• 1 c. à café de curry</li><li>• 8 tranches de pain mie à toaster</li><li>• Sel et poivre</li></ul>	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)

<b>INGRÉDIENTS</b>	<b>Poids net</b>	<b>Poids brut</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Carottes</li><li>• Tomates séchées</li><li>• Cerneaux de noix</li><li>• 2 c. à s. d'huile de Colza</li><li>• Sel, poivre</li></ul>	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"><li>• Lentilles blondes</li><li>• Eau</li><li>• Bouillon de légumes, ½ cube</li><li>• Carottes fraîches</li><li>• Huile d'olive, 1 c à s</li><li>• Echalotes surgelées</li><li>• Graines de cumin, 1 c à moka</li><li>• Poivre, sel</li></ul>	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"><li>• Légumes</li><li>• Oignons</li><li>• 1 c. à soupe d'huile d'olive</li><li>• Pommes de terre "Bintje"</li><li>• Lait ½ écrémé</li><li>• Haché</li><li>• 1 c. à soupe d'huile d'olive</li><li>• 1 c. à moka de sel</li><li>• Poivre</li><li>• Muscade râpée</li></ul>	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"><li>• Sucre en poudre</li><li>• Beurre</li><li>• Farine</li><li>• Pommes</li><li>• Cannelle ( pas obligatoire)</li></ul>	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.