

**FICHE TECHNIQUE**

NOM DU PLAT

SAUCE COLESLOW	Base :	15	Nbre de portions prévu
----------------	--------	----	------------------------

MODE OPERATOIRE

→ Confectionner une mayonnaise.

-> Y ajouter le fromage blanc, le vinaigre, le sucre et les graines d'aneth.  
-> Mélanger cette sauce avec du choux chinois émincé finement ou des

## FICHE DE DEGUSTATION

## Critères sensoriels

## Aspect visuel de la recette (forme, couleur...)

Odeur (olfaction => fruits, fleurs, épices..)

Atomes en bouche (retro olfaction  $\Rightarrow$  fruits, fleurs, épices...)

卷之三

## Appréciation générale de la recette

FICHE TECHNIQUE

NOM DU PLAT

## TARTARE D'ALGUES

卷之三

Base :	20
nt d'une portion	0,554 €

Nbre de portions prévu

MODE OPERATOIRE

- > Sur les algues en paillettes, presser le jus d'un citron.
  - > Y ajouter l'ail pilé, les échalotes ciselées les cornichons hachés et l'huile d'olive.
  - > Réserver au frais 1 heure puis servir sur des toast par exemple...

FICHE DE DEGUSTATION

## Critères sensoriels

## Aspect visuel de la recette (forme, couleur...)

Odour (olfaction => fruits, fleurs, épices...)

Aromes en bouche (rétro olfaction => fruits, fleurs, épices...)

Équilibre en saveurs

### Apréciation générale de la recette

(note sur 5)

23

4

ה

**POLENZIA pour 10 enfants**

**féculents +légumes+fromage**      **portion : 150 à 200g**

**soupe de légumes  
polenzia/salade  
poire au chocolat**

Polenta	250g	Eplucher et laver les légumes, tailler en petite mirepoix, préparer 1L de bouillon avec les légumes et des aromates, à ébullition ajouter la polenta, assaisonner, donner 2 bouillons, plaquer sur papier sulfurisé sur 8 mn d'épaisseur.
Carottes, navets, poireaux...	500g	
Champignons	250g	
Oignons	125g	
Herbes de provence	PM	Ciseler les oignons et réaliser une sauce tomate, assaisonner.
Huile d'olive	PM	
Fromage râpé	125g	
Fromage blanc	250g	Couler la tomate sur la polenta, ajouter la garniture : champignons cru ou cuits, jambon, ratatouille....
Sel - poivre		
pm		Parfumer avec un filet d'huile d'olive et les herbes, la mozzarella où le fromage blanc mélangé au fromage râpé.
		Cuire à four très chaud 210°.

**TABOULE DE SAISON**

**entrée féculent**      **portion crèche 30g**

**Taboulé de saison  
rôti de porc  
purée de potimarron (sans pommes de terre )  
fromage  
fruit**

<b>Ingédients pour 10 enfants environ</b>		<b>Mode opératoire</b>
Boulgour : (moyen ou gros, de blé, épeautre sarrasin, etc.)	50g	Mouiller la graine à 1,5 de volume d'eau bouillante assaisonnée. Egrena à l'huile d'olive.
<b>GARNITURE HIVER :</b>		
Carotte :	100g	Laver et éplucher les légumes,
Chou rave :	50g	Ciseler les oignons,
Céleri branche :	50g	Tailler tous les légumes finement,
Radis noir :	50g	Mélanger le tout.
Fenouil :	50g	
Oignon :	1/2	
Ail :	1 gousse	
Cumin :	1 pincée	
Huile d'olive :	PM	Préparer l'assaisonnement.
Jus pamplemousse :		

## PANISSES AU CURRY

1 part = légumes sec      portion crèche : en entrée 30g  
en plat : 40g

### Idées menus

carottes râpées  
panisses au curry  
Riz au chou fleur  
yaourt  
fruit

Ingédients		Mode opératoire
Farine de pois chiche	250 g	Faire bouillir l'eau avec l'huile d'olive. Mélanger le curry a la farine.
eau	1 L	Ajouter a l'eau bouillante le mélange et le sel. Mélanger au fouet jusqu'à que la pâte soit lisse.
Huile olive	30 g	Plaquer de 1 a 2 cm d'épaisseur sur une plaque et laisser refroidir. Découper en rectangle et mettre sur une plaque allant au four sur un papier cuisson et arroser d'huile d'olive
Curry	1 c à spe	Cuire a 180° 20 min
Sel	Pm	Servir sur une assiette de salade verte

## HOUMOUS A LA BETTERAVE

entrée légumes secs      portion crèche : 30g

houmous et bâtonnets de légumes à tremper  
omelette aux herbes  
petits pois  
fromage blanc au muesli et fruit frais

	Quantité Pour 10-15 enfants	Mode opératoire
pois chiche rincés et égouttés	265g	Mixer tous les ingrédients. réajuster l'assaisonnement.
betterave crue	135g	
jus de citron pressé	5cl	
huile d'olive	3cl	
tahin (purée de sésame)	25g	
sel	1 c à c	
gousse d'ail dégermée	1 gousse	
paprika	1 c à c	

## Curry de lentilles corail

Ingédients pour 2 personnes :

1 poireau  
Un  $\frac{1}{4}$  de chou vert  
2 carottes  
Une phalange de curcuma  
Une phalange de gingembre  
2 gousses d'ail  
1 oignon jaune  
40 cl de lait de coco  
1 c à c de poudre ou de pâte de curry  
Sel et poivre

Pour le riz :

200 g de riz complet  
Eau ou bouillon  
20 cl de lait de coco (facultatif)  
Sel  
Poudre de noix de coco pour la déco

Réalisation :

Commencer par mettre le riz en cuisson.

Disposer le riz dans une casserole et mouiller avec deux volumes d'eau ou de bouillon. Saler et laisser cuire doucement à couvert jusqu'à évaporation du liquide.

Laver les légumes. Tailler le poireau en tronçons, émincer le chou vert, les carottes et l'oignon épluché.

Cuire vapeur poireau, chou vert et carottes, 10 à 15 mn

Dans une sauteuse mettre l'ail, le curcuma et le gingembre préalablement épluché et hacher très finement. Laisser colorer.

Ajouter le curry, mélanger bien avant d'ajouter le lait de coco puis mélanger de nouveau. Ajouter les légumes. Ne pas hésiter à rajouter un peu d'eau ou de bouillon. Laisser réchauffer doucement avant de servir avec le riz. Saupoudrer de poudre de coco. Servir avec du citron vert.

**Recettes pour proposer des légumineuses et pour élaborer des menus végétariens**

**BLANQUETTE DE LEGUMES**

**plat complet végétarien (féculent/légumes secs/légumes) portion 150 à 200g**

Taboulé de boulgour  
Blanquette de légumes  
compote de fruits de saison

**Pour 10 convives**

Haricots blancs sec	100g	Faire tremper les haricots blancs 48h avant
oignons	400g	Cuire les haricots dans 3 fois leurs volumes d'eau.
ail	1 gousse	Cuire la farine à sec au four 100° 30mn, puis mélanger à l'huile pour faire un roux.
carottes	500g	Eplucher et tailler les légumes.
rutabaga	500g	A la sauteuse, faire sauté légèrement oignon et ail, ajouter les légumes, mouiller au 1/4, cuire à couvert, en fin de cuisson ajouter les haricots cuits.
panais	500g	Débarrasser les légumes cuits en bacs, réserver.
pomme de terre	500g	Lier le bouillon avec le roux et la crème fraîche
choux blanc	1/2	
huile d'olive	12g	
farine T80	12g	
camembert	50g	
persil	PM	

**BOLOGNAISE DE LEGUMES**

**plat complet végétarien (féculent/légumes secs/légumes) portion 150 à 200g**

Betterave en salade à l'huile de colza  
Pâtes à la bolognaise de légumes + fromage râpé  
banane écrasée

Ingrédients pour 20 pers		Mode opératoire
pâtes /boulgour Sel	750 g PM	Laver les légumes. Eplucher si nécessaire. Les passer au coupe légumes, taille mirepoix.
Haricots rouges ou haricots azukis cuits Tomate pelée concassée Oignon concentré de tomate Ail haché huile d'olive  Légumes de saison Printemps : Oignon, fenouil, céleri branche, Carottes Eté : tomate, carotte, courgette, aubergine, Automne : chou rave, potimarron, oignon, carotte Hiver : panais, céleri rave, carotte, oignon,	600g 500g 200g 150g 20g 10 ml  800g	Suer les légumes dans de l'huile d'olive, les garder craquants, ajouter la sauce tomate, le concentré, les haricots cuits, porter à ébullition, assaisonner  Cuire les pâtes, ajouter la sauce  Servir avec du fromage râpé

## Les desserts

CREME RAPADURA		
dessert lacté		portion crème : 80 à 120g
salade de riz poisson carottes rondelles crème rapadura fruit de saison		
Ingrédients pour 20 enfants		Mode opératoire
Lait entier rapadura Agar agar Amidon de maïs	2L 200g 4g 50g	Garder un peu de lait pour délayer l'amidon de maïs. Mélanger le sucre, l'agar agar dans le lait. Faire bouillir et ajouter la féculle délayée dans le lait. Bien mélanger mettre en ramequin Servir saupoudré de granola

CREME PAPILLON pour 10 enfants		
dessert légumes		portion crème : 50-60g
butternut	600g	Eplucher la courge butternut, la faire cuire à la vapeur.
chocolat au lait	200g	Incorporer les pépites de chocolat dans la butternut encore chaude e. Mixer et dresser en ramequin.

CREME GRAND MERE		
dessert lacté sucré		portion crème 50-60g
Ingrédients pour 20 personnes		Mode opératoire
Lait	1 L	Faire bouillir le lait. Ajouter le chocolat. Mélanger le sucre et la féculle et ajouter à la préparation. Porter à ébullition 1 mn.
Chocolat	80 g	Mettre en bac gastro et vanner de temps en temps en cellule de refroidissement, pour maintenir l'onctuosité de la crème.
Sucre blond	150 g	Mettre en ramequin.
Amidon de maïs	40 g	

COMPOTE ENERGIE pour 3 enfants		
dessert fruit		portion de 100g
pommes	2	Faites cuire à la vapeur pommes, poire (avec la peau) et dattes.
dattes	3	Pendant ce temps, faire gonfler les flocons en les mouillant à hauteur avec du jus de fruits tiède. Mixer les fruits cuits avec les flocons.
poire	1	
flocons d'avoine	2 c à soupe	

# Brownies aux légumineuses -

Difficulté :   
Temps : 

Bio :   
Label : 

Local :   
Fait maison : 

pour 10 convives Adolescents - 78 gr.

Ingédients	Quantité
- Oeuf frais - Entier brut	3.000 piece
- Lentille paysanne appertisé	0.140 kg
- Sucre de canne blond déshydraté	0.130 kg
- Sucre de canne brun déshydraté	0.100 kg
- Beurre doux brut	0.100 kg
- Farine de blé déshydraté	0.080 kg
- Chocolat noir déshydraté	0.060 kg
- Cacao non sucré en poudre déshydraté	0.030 kg
- Levure chimique déshydraté	0.003 kg

## Progression de la recette

Recette pour 1/4 GN

- Faire le confit de légumineuses : mettre les lentilles et le sucre brun dans une casserole et chauffer pour faire fondre le sucre. Laisser refroidir et passer au mixeur.
- Préchauffer le four à 170°C
- Faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie.
- Dans une bassine, rassembler tous les ingrédients secs sauf le sucre.
- Mélanger le confit de légumineuses et le sucre avec un fouet.
- Ajouter les oeufs
- Ajouter le mélange des ingrédients secs.
- Ajouter le mélange de beurre et chocolat.
- Verser dans un bac GN préalablement chemisé et cuire au four pendant 25 minutes.

Grammage portion (1 pers.) : 78 g

Coût portion (1 pers.) : 0.30 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 5.14 g

Energie : 266.21 Kcal

Lipides : 12.95 g (dont ajoutés : 7.96 g)

1112.75 KJ

Glucides : 32.28 g (dont sucres : 23.87 g)

Calcium : 49.93 mg

P/L : 0.40

Sel : 191.00 mg

## Allergènes :

- Présence : gluten, oeufs, lait.
- Trace : arachide, soja, coque.

# Moelleux aux noix et pommes

Difficulté : 

Bio :

Local :



Temps : 

Label : 

Fait maison :

pour 10 convives Primaires - 47.6 gr.



Ingédients	Quantité
- Oeuf frais - Entier bio brut	1.680 piece
- Yaourt nature bio brut	0.350 piece
- Pomme bio brut	0.140 kg
- Farine de blé bio déshydraté	0.084 kg
- Sucre de canne bio blond brésil déshydraté	0.063 kg
- Huile de tournesol bio	0.063 litre
- Noix bio déshydraté	0.042 kg
- Levure chimique déshydraté	0.004 kg

## Progression de la recette

- Réduire la noix en poudre ;
- Mélanger tous les ingrédients ;
- Couper les pommes en cubes en laissant la peau ;
- Les ajouter au dernier moment dans la préparation ;
- Cuire à 180°C, 30 à 35 min.
- Couper 48 à 56 parts par gastro en fonction du public ;
- On peut remplacer la farine de blé par de la farine de maïs paysan ; Recette du collège 100% Bio
- local J. Rostand à Montpon

Grammage portion (1 pers.) : 68 g  
 Coût portion (1 pers.) : 0.32 €

## Valeurs nutritionnelles :

Protéines :	4.43 g	Energie :	225.42 Kcal
Lipides :	14.30 g (dont ajoutés : 1.68 g)		942.25 Kj
Glucides :	19.75 g (dont sucres : 11.03 g)	Calcium :	35.32 mg
P / L :	0.31	Sel :	43.96 mg

## Allergènes :

- Présence : gluten, oeufs, lait, coque.
- Trace : aucun