



FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

**Velouté de pois cassés/curcuma/cumin/curry
et sa pointe de crème**

JEUDI 3 OCTOBRE 2024

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- 150g de pois cassés bio
- 30g de pommes de terre bio
- 17g de crème fraîche épaisse bio
- 8g de beurre demi-sel bio
- 1g d'huile d'olive (cuisson)
- 1g de cumin
- 1g de curcuma
- 1g de curry
- Gros sel
- 200cl d'eau
- 50g de crème fraîche épaisse bio (dressage)
- 30g d'huile d'olive (dressage)

** Les grammages sont pour les convives élémentaires*

DÉROULÉ

- Dans une braiseuse mettre l'huile d'olive et faire torréfier le cumin, le curcuma, le curry puis retirer.
- Dans une marmite, mettre les pois cassés, les pommes de terre, ajouter l'eau, le beurre et la crème fraîche.
- Cuire 1h30 environ.
- Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée et diluer la préparation avec de l'eau.
- Servir et ajouter une noix de crème fraîche et un filet d'huile d'olive





FICHE TECHNIQUE PLAT

Tajine ligérien avec quinoa/semoule

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Tajine ligérien

- 140g de carottes
- 75g de rutabaga
- 75g de panais
- 10 g d'huile d'olive
- 16g de pois chiche
- 1.5g de curcuma
- 3g de curry
- 1.5g de cumin
- 1.5g de paprika
- 50g de raisins blonds
- Sel et poivre PM

Sauce tomate au cumin

- 20g de carottes
- 1g de cumin
- 20g de navets
- 30g d'oignon
- 50g de concentré de tomate
- 50g de tomates concassées
- 10g d'huile d'olive
- 8g de beurre
- 18g de farine
- Beurre

Quinoa/semoule

- 250g de quinoa d'Anjou
- 250g de semoule de blé dur semi-complet
- 25g d'huile de tournesol
- Sel fin : PM

* Les grammages sont pour les convives élémentaires

DÉROULÉ

Tajine ligérien

- Couper les carottes, les panais et les rutabagas en cube.
- Cuire les légumes au four vapeur pendant 30 min.
- Dans une braiseuse, cuire les pois chiche dans de l'eau.
- Dans une braiseuse, mettre de l'huile d'olive, faire chauffer les épices.
- Ajouter les légumes, bien les mélanger,
- Assaisonner et ajouter les pois chiche cuits.

Sauce tomate au cumin

- Mettre à cuire : eau, carottes, oignon, navets, concentré de tomate, concassé de tomate, cumin et gros sel.
- Réaliser le roux.
- En fin de cuisson lier avec un roux.
- Vérifier l'assaisonnement.

Quinoa/Semoule :

- Au four, mettre le quinoa dans une plaque, faire chauffer sans colorer.
- Ajouter 1 volume et demi d'eau et cuire environ 30 minutes.
- Mélanger la semoule crue avec huile, sel et poivre et ajouter l'eau chaude.
- Dans la sauteuse, mélanger la semoule cuite et le quinoa cuit, vérifier l'assaisonnement.





FICHE TECHNIQUE DESSERT

Œuf au lait à la fève de tonka et crumble noisettes

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Œuf au lait à la fève de tonka

- 90g de crème à 35% de MG
- 340cl de lait entier
- 150g d'œufs entiers liquides
- 70g de sucre
- 16 cl d'arôme vanille
- 1g de fève de tonka

Crumble noisette

- 25g de beurre demi-sel
- 25g de farine de blé T55
- 25g de noisettes torréfiées hachées
- 25g de sucre vergeoise blond

* Les grammages sont pour les convives élémentaires

DÉROULÉ

Œuf au lait à la fève de tonka

- Mettre le lait et la crème à chauffer avec la vanille
- Mélanger les œufs, le sucre et la fève de tonka au fouet
- Verser le lait/crème bouillant sur le mélange œufs/sucre et disposer dans les moules préalablement graissés.
- Mettre le programme œufs au lait pendant 35 à 40 minutes minimum
- Mettre à refroidir en cellule en délicat

Crumble noisette

- Faire fondre le beurre.
- Dans le mélangeur électrique, mélanger la farine, le sucre, les noisettes hachées.
- Ajouter le beurre fondu et laisser mélanger 1 min
- Etaler le mélange sur une grille à trou avec du papier sulfurisé et cuire 22 min à 175 °C.
- Une fois cuit et bien coloré, mettre le crumble dans le mélangeur et faire tourner dans les deux sens afin de bien l'émietter.

