



# Cahier de recettes végétariennes

Par et pour les équipes de cuisine  
des collèges du Gard





Suite aux formations à la cuisine végétarienne dispensées par l'association Assiettes Végétales, un groupe de cuisiniers motivés ont échangé des recettes et des conseils sur un groupe dédié. Voici le fruit de leur travail.

**Toutes les fiches techniques sont disponibles sur Gerest.**





## REPÈRES



Prép.

? h



Cuisson

? min



Portion

275 g

## PRÉPARATION

- Faire revenir les poivrons dans un peu d'huile d'olive, ajouter les oignons, l'ail et faire revenir.
- Ajouter le concentré de tomate puis la sauce tomate, le maïs et les haricots rouges.
- Assaisonner.
- Servir la préparation dans les galettes avec un riz basmati ou thaï.

## DENRÉES / QUANTITÉS

Ail frais en purée .....	266 g
Cumin moulu .....	200 g
Haricots rouges .....	3 kg
Huile d'olive vierge extra .....	0,100 L
Maïs doux super sweet .....	1 B3/1
Oignons émincés.....	2 kg
Paprika .....	200 kg
Poivrons rouge en lanières UCL.....	2 kg
Poivrons vert en lanières UCL.....	2 kg
Tomate concassée B5/1.....	2 unités
Tomate Concentrée B4/4.....	0,2 unités
Tortillas Blé Nature 30 cm.....	100 Unités



## REPÈRES



Prép.

? h



Cuisson

? min



Portion

348 g

## PRÉPARATION




- Mixer le basilic, l'ail, l'échalote et les pignons grossièrement ajoutez l'huile d'olive
- Chauffer le tout en ajoutant le jus de citron
- Crémer, ajouter le parmesan, mélanger assaisonner
- Faire cuire les tortellinis pendant le service à la minute si l'effectif le permet ou alors les faire cuire al dente et ajouter un filet d'huile d'olive pour qu'elles ne collent pas
- Ajouter la sauce sur les tortellinis lors du service ou directement dans le gastro

## DENRÉES / QUANTITÉS

Ail surgelé .....	200 g
Basilic coupé.....	500 g
Crème fraîche épaisse .....	3 L
Échalotes coupées .....	200 g
Fromage parmesan AOP rapé .....	500 g
Huile d'olive vierge extra 5 l.....	0,300 L
Jus de citron 1 l.....	0,200 L
Pignons de pin.....	250 g
Poivre blanc moulu .....	30 g
Sel fin .....	50 g
Tortellinis ou cappelletti fromage.....	15 kg



## REPÈRES

		
Prép.	Cuisson	Portion
? h	? min	208 g

## PRÉPARATION

- ???

## DENRÉES / QUANTITÉS

Abricots secs .....	2 kg
Ail frais pelé 4g .....	200 g
Amandes entières décortiquées.....	1 kg
Navets bio UCL quartier.....	2,5 kg
Carotte rondelle bio ucl.....	5 kg
Couscous 1/2 complet bio.....	6 kg
Cumin moulu .....	100 g
Miel liquide .....	200 g
Muscade moulue.....	50 g
Oignons cubes.....	750 g
Petits pois très fins cuits.....	1,5 kg
Pois chiche bio .....	1,5 kg



## REPÈRES

		
Prép.	Cuisson	Portion
30min	40 min	350g

## DENRÉES/QUANTITÉS

*Cari de butternut aux deux lentilles*

Lentilles vertes sèches .....	3 kg
Lentilles corail .....	1 Kg
Huile .....	1 L
Concentré de tomates .....	300 g
Oignons .....	2 kg
Ail .....	250 g
Carottes .....	3 kg
Butternut .....	5 kg
Bouillon de légumes .....	11 L
Lait de coco .....	5 L
Epices pour Chili .....	100 g
Curcuma .....	20 g
Cumin moulu .....	20 g
Coriandre moulue .....	20 g
Sel .....	15 g
Poivre .....	7 g

*Riz pilaf et sarrasin*

Sarrasin .....	2 kg
Riz demi-complet .....	6 kg
Oignons émincés.....	2 kg
Bouillon de légumes .....	12 L
Curry .....	20 g
Ail .....	100 g
Huile .....	1/2 L

## MATÉRIEL

1 sauteuse
1 four
1 écumoire
1 fourchette de service
Bacs GN 1/1 H 100

## PRÉPARATION

## 1 Mise en place du poste de travail

- Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.
- Désinfecter le matériel et le plan de travail suivant les protocoles.

## 2 Préparations préliminaires

- Laver et éplucher les oignons, l'ail, le butternut et les carottes.
- Au cutter, hacher séparément les oignons et l'ail. Réserver.
- Au cutter, découper les carottes et le butternut en cube d'environ 2cm de côté. Réserver.
- Réaliser le bouillon de légumes si possible à partir d'une garniture aromatique. Maintenir au chaud en attente d'utilisation
- Laver et égoutter le riz et le sarrasin
- Préchauffer le four en position mixte à +170°C.

## 3 Réaliser le cari de butternut aux deux lentilles

- Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon et l'ail ciselé et les faire suer.
- Ajouter le concentré de tomate, les épices, les lentilles vertes et corail, le butternut et les carottes. Assaisonner et mélanger
- Mouiller avec le bouillon de légumes. Mélanger
- Laisser mijoter entre 15 et 20 minutes en fonction du temps de maintien en température ou du délai jusqu'au service.
- En fin de cuisson, hors du feu, ajouter le lait de coco et rectifier l'assaisonnement.

## 4 Cuire le riz pilaf et le sarrasin

- Dans une sauteuse, faire revenir avec l'huile les oignons et l'ail sans trop de coloration.
- Mélanger le riz et la sarrasin. Mettre 2 kg du mélange dans chacun des 4 bacs GN 1/1 H 100.
- Répartir les oignons et les épices dans les 4 bacs GN.
- Mélanger, à l'aide d'une écumoire, tous les éléments dans chaque bac.
- Mouiller chaque bac avec 3 L de bouillon de légumes. Couvrir les bacs.
- Positionner les bacs sur l'échelle de cuisson.
- Enfourner dans le four sur position mixte à +170°C et cuire pendant 45 minutes.
- Vérifier la cuisson. Le riz et le sarrasin doivent avoir absorbé tout le liquide de cuisson.
- A la sortie du four, égrené le riz et le sarrasin à l'aide d'une fourchette de service.

## 5 Dressage et astuces

- Le cari de butternut aux deux lentilles peut être servi avec le mélange riz et sarrasin ou uniquement avec du riz
- Le butternut et les carottes peuvent être remplacés par des dés de patate douce, d'une autre courge ou par d'autres légumes de saison. Penser à ajuster la taille des légumes et l'assaisonnement en fonction de leur temps de cuisson et de leur sucrosité.



### REPÈRES

Prép.	Cuisson	Portion
4h	5 min	80g

### DENRÉES/QUANTITÉS

#### Mousse au chocolat

Jus de pois chiche .....	4 L
Crème entière ou végétale .....	500 ml
Chocolat pâtissier .....	3,5 kg
Sucre .....	200 g

### PRÉPARATION

#### 1 Mise en place du poste de travail

- Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.
- Désinfecter le matériel et le plan de travail suivant les protocoles.

#### 2 Préparations préliminaires

- L'aquafaba est l'autre nom Utiliser des pois chiche en conserve : filtrer et récupérer le jus de pois chiche contenu dans la conserve . Réserver
- Le jus de cuisson des pois chiches (auss appelé aquafaba) peut s'utiliser dans cette recette à température ambiante. Vous pouvez aussi le stocker au frais avant utilisation.

#### 3 Réaliser la mousse au chocolat

- Au bain marie, faire fondre le chocolat avec la crème. Réserver et laisser refroidir pour que la température du chocolat fondu soit proche de la température ambiante.
- Fouetter le jus de pois chiche jusqu'à obtenir une texture ferme. Serrer la neige de pois chiche avec le sucre en l'incorporant en filet.
- Incorporer un peu de neige de pois chiche avec le chocolat fondu pour détendre le chocolat et s'assurer que sa température est assez basse.
- Transférer la neige de pois chiche dans le chocolat fondu délicatement jusqu'à ce que le tout est une texture et couleur homogène.

#### 4 Dressage et astuces

- Dresser les mousses au chocolat dans des ramequins pour le service.
- *Attention* : Si le chocolat est trop chaud par rapport à la neige de pois chiche, il va se solidifier très rapidement laissant comme des grumeaux dans votre préparation.



### REPÈRES

Prép.	Cuisson	Portion
30min	de 40 min à 1h30	350g

### PRÉPARATION

#### 1 Mise en place du poste de travail

- Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.
- Désinfecter le matériel et le plan de travail suivant les protocoles.

#### 2 Préparations préliminaires

- Laver et éplucher les oignons, l'ail et les tomates, les carottes et les poivrons.
- Au cutter, hacher séparément les oignons, l'ail et les tomates. Réserver.
- Au cutter, découper les poivrons en lanières et les carottes en rondelles. Réserver.

#### 3 Cuire les haricots blancs au deux paprika

- Il y a 2 modes principaux de cuisson possible pour les haricots blancs :
  - Cuisson basse température : Cuire les haricots blancs au four vapeur à couvert dans 3 fois leur volume d'eau à +85°C pendant 12h.
  - Cuisson après trempage : la veille faire tremper les haricots blancs dans 3 fois leur volume d'eau pendant 12h. Démarrer la cuisson à froid et porter à ébullition. Baisser le feu et cuire ensuite à feu doux au four ou en sauteuse dans 3 fois leur volume d'eau pendant environ 1h30.
- En fin de cuisson, ajouter l'huile, le paprika et le paprika fumé et le sel. Rectifier l'assaisonnement. Réserver selon le protocole.
- Si vous utilisez des haricots blancs appertisés, dans un bac GN mélangez les directement avec l'huile et les épices. Remontez les en températures. Réserver selon le protocole.

#### 4 Réaliser la sauce façon basquaise

- Dans une sauteuse, faites revenir les oignons et l'ail dans l'huile. Ajouter le concentré de tomate, les épices et les herbes de Provence. Mélanger.
- Ajouter les carottes et les poivrons.
- Déglacer au vin blanc et lorsque celui-ci a réduit de moitié, ajouter les tomates concassées et l'eau.
- Laisser mijoter pendant 20 min le temps que les légumes soient tendres.
- Ajouter le sel et le poivre.
- En fonction de vos habitudes de service, vous pouvez assembler les haricots épicés et la sauce basquaise ou décider de les présenter séparément pour que les convives aient plus de choix.

#### 5 Dressage et astuces

- Les haricots et la sauce façon basquaise peuvent être servis avec du riz, de la semoule complète ou de la polenta par exemple.
- Les haricots blancs aux deux paprika peuvent également être servis avec une sauce façon goulash. Ils peuvent agrémenter une salade aux légumes du soleil ou être mixés pour servir de base à une sauce crémeuse.
- Si vous avez déjà une recette de basquaise fantastique qui marche du tonnerre, vous pouvez la végétaliser facilement en remplaçant le poulet par les haricots blancs au paprika et le bouillon de volaille par du bouillon de légumes ou de l'eau.

### DENRÉES/QUANTITÉS

#### Haricots blancs aux deux paprika

Haricots blancs secs .....	4 kg
[ou haricots blancs appertisés .....	3 boîtes 5/1]
Sel .....	10 g
Huile d'olive.....	1 L
Paprika fumé .....	30 g
Paprika doux .....	30 g

#### Sauce façon basquaise

Oignons .....	3 kg
Ail haché (surgelé) .....	250 g
Carottes .....	5 kg
Poivron .....	8 kg
Vin Blanc .....	2 L
Concentré de tomate .....	500 g
Tomates .....	7 kg
[ou tomates concassées .....	2 boîtes 5/1]
Huile.....	1L
Thym .....	40 g
Paprika fumé .....	50g
Piment d'espelette .....	6g
Sel .....	10 g
Poivre .....	5 g

### MATÉRIEL

- 1 sauteuse
- 1 four
- 1 spatule de cuisson
- 6 bacs de service GN 1/1 H 75



## REPÈRES



Prép.

? h



Cuisson

? min



Portion

206 g

## PRÉPARATION

- ???

## DENRÉES / QUANTITÉS

Beurre plaquette 250 g.....	500 g
Crème fraîche liquide U.H.T.....	1 L
Lait 1/2 ecreme U.H.T.....	4 L
Patate douce rondelle UCL.....	14 kg
Purée pommes de terre préparation à froid.....	1 kg
Sel fin .....	50 g



## REPÈRES



Prép.

60min



Cuisson

30min



Portion

400g

## PRÉPARATION

## 1 Mise en place du poste de travail

- Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.
- Désinfecter le matériel et le plan de travail suivant les protocoles.

## 2 Préparations préliminaires

- Déconditionner les spaghettis
- Déconditionner la tomate concassée suivant la procédure. Réserver au froid.
- Déconditionner les lentilles suivant la procédure. Réserver.
- Déconditionner les oignons. Au cutter, hacher les oignons. Réserver.
- Éplucher, laver, désinfecter les carottes et le céleri-branche. Les couper grossièrement. Au cutter, hacher les carottes et le céleri-branche. Réserver.
- Dans un rondou, réaliser le bouillon de légumes, à partir de bouillon de légumes à réhydrater, en se reportant aux recommandations du fabricant. Réserver au bain-marie ou en armoire chaude en attente d'utilisation.

## 3 Confectionner la sauce bolognaise aux lentilles

- Dans la sauteuse, à l'huile, faire suer l'oignon, les carottes et le céleri hachés.
- Ajouter l'ail.
- Verser la fécule et cuire 5 min.
- Déglacer au vin rouge. Réduire de moitié.
- Verser les herbes de Provence, le concentré de tomate et la tomate concassée.
- Mouiller avec le bouillon de légumes. Laisser mijoter 20 min.
- Dans une marmite d'eau froide non salée, plonger les lentilles avec le laurier. Cuire à couvert pendant 25 à 30 min. Saler à mi-cuisson.
- Egoutter les lentilles. Ajouter les lentilles cuites à la préparation précédente.
- Laisser mijoter 10 min. Ajouter le poivre et rectifier l'assaisonnement
- Débarrasser la sauce bolognaise dans 2 bacs GN 1/1 H 250 de service.
- Respecter la procédure de fin de cuisson.
- Stocker en armoire chaude et maintenir à + 63 °C en attente de consommation.

## 4 Cuire les spaghettis

- Dans une marmite d'eau bouillante et salée (8 g de sel au litre), plonger les spaghettis. Remuer à l'aide d'une spatule.
- Porter à ébullition et aussitôt couper la source de chaleur. Laisser cuire à couvert 4 à 5 minutes environ. Cuire «al dente».
- Rincer les spaghettis à l'eau chaude. Égoutter les spaghettis par la bonde robinet.
- Lier les spaghettis avec l'huile d'olive.
- Réserver au chaud dans 2 bacs GN 1/1 H 250 de service.

## 5 Réaliser le parmesan végétal

- Dans un robot, verser la poudre d'amande, l'ail semoule, la levure de bière et le sel. Mixer l'ensemble. Réserver

## 6 Dresser et servir

- Servir les spaghettis à l'assiette accompagnés de sauce bolognaise disposée sur le dessus.
- Proposer du parmesan végétal

## DENRÉES / QUANTITÉS

*Spaghettis à l'huile d'olive*

Spaghettis.....	8 kg
Gros sel .....	quantité suffisante
Huile d'olive.....	0,8 L

*Sauce bolognaise aux lentilles*

Oignons .....	3 kg
Carottes .....	3 kg
Céleri-branche .....	1 kg
Fécule.....	300 g
Lentilles vertes déshydratées.....	4 kg
Ail haché surgelé.....	250 g
Vin Rouge .....	3 L
Bouillon de légumes .....	10 L
Concentré de tomate .....	500 g
Tomates concassées.....	8 kg ou 2 boîtes 5/1
Huile.....	0,50 L
Herbes de Provence .....	50 g
Laurier .....	3 feuilles
Sel .....	10 g
Poivre .....	6 g

*Parmesan végétal*



Poudre d'amande .....	2 kg
Ail semoule .....	130 g
Levure de bière .....	700 g
Sel .....	80 g

## MATÉRIEL

- 1 sauteuse
- 1 four
- 1 calotte
- 4 bacs de service GN 1/1 H 250 de service
- 1 spatule de cuisson



### REPÈRES

		
Prép.	Cuisson	Portion
? h	35/40 min	68 g

### DENRÉES / QUANTITÉS




Carotte râpée bio UCL	1,4 kg
Chocolat noir mini goutte	800 g
Coulée d'œuf brique 2 L	800 L
Levure chimique sachet de 11 g	220 g
Fécule de maïs (Maïzena®)	240 g
Oranges bio UCL	2 unités
Sel fin	10 g
Sucre canne blond bio 500g	270 g

### PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Désinfecter les légumes.
- Éplucher les carottes, et les passer au mixeur.
- Fouetter les œufs avec le sel avec le sucre roux, jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux. Ajouter la maïzena, la levure chimique, le chocolat fondu, les carottes, le zeste d'orange et bien mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser dans un moule préalablement graissé et enfourner pendant 35 à 40 min.
- Mettre en cellule.



### REPÈRES

		
Prép.	Cuisson	Portion
? h	? min	?? g

### DENRÉES / QUANTITÉS

Ail frais entier pelé	500 g
Basilic coupé	250 g
Bouillon de légumes bio	250 g
Carottes rondelle bio UCL	3 kg
Égrainé de pois bio	2,5 kg
Fromage emmental râpé bio	1 kg
Lentilles vertes bio	2 kg
Oignons cubes 4G	2 kg
Persil	150 g
Sauce tomate aromatisée spécial pizza B5/1	1 unité
Tomate en dés bio B3/1	15 kg

### PRÉPARATION

- ??



## REPÈRES

Prép.	Cuisson	Portion
15 min	30 min	180 g

## DENRÉES / QUANTITÉS

### Lentilles à la moutarde

Lentilles vertes sèches .....	6 kg
[ou lentilles vertes en conserve] .....	12 kg
Huile d'olive .....	50 cl
Oignons .....	2 kg
Ail .....	200 g
Carottes .....	4 kg
Bouillon de légumes .....	10 L
Moutarde .....	500 g
Crème fraîche ou végétale .....	50 cl
Laurier .....	3 feuilles
Cumin .....	25 g
Sel .....	10 g
Poivre .....	7 g

## PRÉPARATION

### 1 Mise en place du poste de travail

- Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.
- Désinfecter le matériel et le plan de travail suivant les protocoles.

### 2 Préparations préliminaires

- Laver et éplucher les oignons, l'ail et les carottes.
- Au cutter, hacher séparément les oignons et l'ail. Réserver.
- Au cutter, couper les carottes en cube. Réserver.
- Réaliser le bouillon de légumes si possible à partir d'une garniture aromatique.

### 3 Réaliser les lentilles à la moutarde

- Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon, l'ail, le cumin et les carottes. Faire suer l'ensemble.
- Ajouter les lentilles, le laurier et le bouillon de légumes. Laisser mijoter pendant 20-25 min. Si vous utilisez des lentilles en conserve, mélanger les directement sans les égoutter aux légumes sués et passer à l'étape suivante sans utiliser ni laurier, ni bouillon de légumes.
- En fin de cuisson, hors du feu, ajouter la moutarde et la crème et rectifier l'assaisonnement.

### 5 Dressage et astuces

- Le lentilles à la moutarde peuvent être servies avec du riz aux petits légumes, de la polenta ou encore être intégré comme farce pour un feuilleté.
- Le cumin et le laurier ont des vertus carminatives qui aident à mieux digérer les légumineuses. La moutarde contenant du vinaigre aide aussi à la digestion.



## REPÈRES

Prép.	Cuisson	Portion
60min	30min	450g

## DENRÉES / QUANTITÉS

### Haricots rouges

Haricots rouges déshydratés .....	7 kg
Bouillon de légumes .....	quantité suffisante

### Légumes

Oignons émincés surgelés .....	4 kg
Poivrons en lanières surgelés .....	3 kg
Carottes en rondelle surgelées .....	5 kg
Maïs doux .....	3 kg
Tomates concassées.....	3 boîte 5/1
Ail haché surgelé.....	400 g
Huile .....	1L
Sel fin .....	30 g
Bouillon de légumes .....	5 L
Poivre .....	quantité suffisante

### Les épices pour Chili

Paprika .....	60 g
Cumin en poudre .....	40 g
Origan .....	30 g
Piment en poudre (chili) .....	10 g

## MATÉRIEL

- 1 sauteuse
- 1 spatule
- 1 calotte
- 1 fouet
- 1 russe
- 1 bac GN 1/1 H 100 perforé
- 1 bac GN 1/1 H 65
- 4 bacs GN 1/1 H 100
- 4 couvercles GN 1/1

## PRÉPARATION

### 1 Mise en place du poste de travail

- Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel nécessaire.
- Laver et désinfecter le matériel et le poste de travail en suivant les protocoles.

### 2 Préparations préliminaires

- La veille, faire tremper les haricots rouges.
- Déconditionner la tomate concentrée suivant la procédure. Réserver au froid dans une petite calotte filmée.
- Déconditionner les végétaux.
- Au cutter, hacher les oignons. Réserver.
- Dans une russe, réaliser les 5 litres de bouillon de légumes. Réserver au chaud en attente d'utilisation.

### 3 Marquer la cuisson des haricots rouges

- Égoutter et rincer les haricots rouges.
- Marquer à l'eau froide et amener les haricots rouges à ébullition. Écumer la surface de la cuisson.
- Ajouter en cours de cuisson du bouillon de légumes en fonction du volume d'eau et en se recommandant des instructions du fabricant.

### 4 Confectionner la garniture

- En sauteuse, faire revenir à l'huile les oignons hachés, puis ajouter les poivrons en lanières, les carottes, l'ail, les épices. Laisser fondre pour obtenir la consistance d'une tombée de légumes.
- Ajouter les tomates concassées et le maïs. Laisser mijoter 10 à 15 min. Réserver.

### 5 Terminer la préparation du chili sin carne

- Égoutter les haricots rouges. Garder un peu de fond de cuisson pour éventuellement mettre au point la consistance du chili sin carne.
- Dans la sauteuse, ajouter les haricots rouges à la garniture.
- Laisser mijoter l'ensemble quelques instants. Vérifier la cuisson.
- Rectifier l'assaisonnement et la consistance.
- Respecter la procédure de fin de cuisson.
- Réserver dans des bacs GN 1/1 H 100. Couvrir.
- Stocker en armoire chaude et maintenir à + 63 °C en attente de consommation.



### 6 Suggestions

- On peut accompagner le chili sin carne avec du riz.
- On peut remplacer les haricots rouges secs par des haricots appertisés.





### REPÈRES

		
Prép.	Cuisson	Portion
? h	?? min	164 g

### PRÉPARATION

- ?

### DENRÉES / QUANTITÉS

Ail pelé.....	0 kg
Aubergine.....	1 kg
Carotte fraîche.....	500 g
Coriandre fraîche.....	1 botte
Courgette ordinaire.....	1 kg
Cumin moulu.....	50 g
Curcuma en poudre.....	100 g
Gingembre frais.....	250 g
Huile d'olive vierge extra.....	0,5 L
Lait de coco.....	1 L
Lentilles vertes bio.....	3 kg
Oignons émincés.....	1,25 kg
Poêlée de champignons.....	7,5 kg
Sel fin.....	20 g



### REPÈRES

		
Prép.	Cuisson	Portion
45min	60min	220g

### PRÉPARATION

#### 1 Mise en place du poste de travail

- Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel nécessaire.
- Laver et désinfecter le matériel et le poste de travail en suivant les protocoles.

#### 2 Préparations préliminaires

- Laver et éplucher les carottes selon la procédure, couper celles pour le bourguignon en rondelles (si elles sont fraîches) et celles pour la garniture les couper en tronçons.
- Laver, désinfecter les champignons selon la procédure, les couper en quatre.
- Laver, désinfecter et hacher le persil au cutter. Réserver au froid dans une calotte filmée.
- Dans une russe, réaliser les 4,5 litres de bouillon de légumes. Réserver au chaud en attente d'utilisation.

### DENRÉES / QUANTITÉS

#### *Bourguignon*

Champignons de Paris frais.....	10kg
Fèves surgelées.....	10 kg
Oignons émincés surgelés.....	2,5kg
Ail haché surgelé.....	350g
Carottes en rondelle surgelées.....	5kg
Farine de blé.....	500g
Vin rouge.....	5,8L
Bouillon de légumes.....	4,5L
Bouquet garni.....	2 pièces
Huile.....	700g
Sel fin.....	200g
Persil.....	300g

#### *Garniture carottes rôties*

Carottes fraîches entières.....	11,5kg
Huile.....	500ml
Thym.....	35g
Sel fin.....	50g
Poivre.....	quantité suffisante

#### 3 Marquer la cuisson du bourguignon

- Dans la sauteuse, faire revenir à l'huile les oignons émincés, les champignons coupés et les carottes.
- Lorsque les champignons sont bien colorés, ajouter l'ail et le bouquet garni.
- Singer avec la farine. Bien mélanger tous les éléments ensemble pour les enrober de farine. Laisser cuire la farine.
- Mouiller avec le vin rouge. Porter à ébullition. Ajouter le bouillon de légumes. Porter de nouveau à ébullition.
- Réduire la source de chaleur et laisser cuire environ 15 minutes. Ajouter les fèves et poursuivre la cuisson 5 minutes. Saler et poivrer.

#### 4 Préparer la garniture

- Placer les carottes dans une calotte, mélanger avec l'huile et les épices.
- Mettre le mélange en bac GN 1/1 H 65, bien les répartir pour qu'elles ne se chevauchent pas.
- Cuire à 180°C durant 15-20 minutes.
- Vérifier la cuisson, couvrir et stocker en armoire chaude. Maintenir à la température de + 63 °C en attente de consommation.

#### 5 Terminer la préparation du bourguignon

- Au besoin, réduire le fond de cuisson du bourguignon.
- Dépouiller et dégraisser la surface.
- Vérifier l'assaisonnement et la consistance de la sauce.
- Respecter la procédure de fin de cuisson.
- Couvrir et stocker en armoire chaude. Maintenir à la température de + 63 °C en attente de consommation.

#### 6 Dresser et servir

- Servir à l'assiette une belle louche de bourguignon et 3 ou 4 morceaux de carottes rôties. Persiller au départ de l'assiette.
- Les fèves peuvent être remplacées par d'autres légumineuses : haricots blancs ou pois chiche par exemple.



## REPÈRES



Prép. 45min Cuisson 60min Portion 220g

## PRÉPARATION

### 1 Mise en place du poste de travail

- Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel nécessaire.
- Laver et désinfecter le matériel et le poste de travail en suivant les protocoles.

### 2 Préparations préliminaires

- Laver et éplucher les carottes selon la procédure, couper celles pour le bourguignon en rondelles (si elles sont fraîches) et celles pour la garniture les couper en tronçons.
- Laver, désinfecter les champignons selon la procédure, les couper en quatre.
- Laver, désinfecter et hacher le persil au cutter. Réserver au froid dans une calotte filmée.
- Dans une russe, réaliser les 4,5 litres de bouillon de légumes. Réserver au chaud en attente d'utilisation.

### 3 Marquer la cuisson du bourguignon

- Dans la sauteuse, faire revenir à l'huile les oignons émincés, les champignons coupés et les carottes.
- Lorsque les champignons sont bien colorés, ajouter l'ail et le bouquet garni.
- Singer avec la farine. Bien mélanger tous les éléments ensemble pour les enrober de farine. Laisser cuire la farine.
- Mouiller avec le vin rouge. Porter à ébullition. Ajouter le bouillon de légumes. Porter de nouveau à ébullition.
- Réduire la source de chaleur et laisser cuire environ 15 minutes. Ajouter les fèves et poursuivre la cuisson 5 minutes. Saler et poivrer.

### 4 Préparer la garniture

- Placer les carottes dans une calotte, mélanger avec l'huile et les épices.
- Mettre le mélange en bac GN 1/1 H 65, bien les répartir pour qu'elles ne se chevauchent pas.
- Cuire à 180°C durant 15-20 minutes.
- Vérifier la cuisson, couvrir et stocker en armoire chaude. Maintenir à la température de + 63 °C en attente de consommation.

### 5 Terminer la préparation du bourguignon

- Au besoin, réduire le fond de cuisson du bourguignon.
- Dépouiller et dégraisser la surface.
- Vérifier l'assaisonnement et la consistance de la sauce.
- Respecter la procédure de fin de cuisson.
- Couvrir et stocker en armoire chaude. Maintenir à la température de + 63 °C en attente de consommation.

### 6 Dresser et servir

- Servir à l'assiette une belle louche de bourguignon et 3 ou 4 morceaux de carottes rôties. Persiller au départ de l'assiette.
- Les fèves peuvent être remplacées par d'autres légumineuses : haricots blancs ou pois chiche par exemple.

## DENRÉES / QUANTITÉS

### Bourguignon

Champignons de Paris frais .....	10kg
Fèves surgelées .....	10 kg
Oignons émincés surgelés.....	2,5kg
Ail haché surgelé .....	350g
Carottes en rondelle surgelées .....	5kg
Farine de blé .....	500g
Vin rouge .....	5,8L
Bouillon de légumes .....	4,5L
Bouquet garni .....	2 pièces
Huile .....	700g
Sel fin .....	200g
Persil .....	300g

### Garniture carottes rôties

Carottes fraîches entières .....	11,5kg
Huile .....	500ml
Thym .....	35g
Sel fin .....	50g
Poivre .....	quantité suffisante

## RETOURS D'EXPÉRIENCES

ANGÉLIQUE COFFIGNIER

### Fajitas végétales au quinoa et haricots rouges

Pliage fait par les élèves, ils ont adoré !

LOGAN DHOMBES

### Tortellinis fromage et sauce crémeuse au pesto

Elèves ravis, très peu de gaspillage. Un cuisinier fait cuire les tortellinis à la minute pendant que l'autre sert. Sauce ajoutée directement dans les bacs gastros.

THIERRY PITARCH

### Tajine de légumes

Plat bien apprécié par les enfants. Un collègue l'a essayé le même jour et n'a pas rencontré le même succès : les goûts des collégiens peuvent énormément varier d'un collège à l'autre.

ANGÉLIQUE COFFIGNIER

### Haricots blancs à la basquaise & Purée de patates douces

Les haricots blancs à la basquaise ont moins bien marché que les galettes épinards fromage et l'omelette.

PIERRE VILLEGAS

### Bolognaise de lentilles

Servie avec des pâtes semi-complètes bio.

ANGÉLIQUE COFFIGNIER

### Pâtes à la sauce lentilles/protéines de pois & Carot cake maison

La sauce passe tout aussi bien auprès des élèves d'Angélique en version 100% lentilles qu'en mix lentilles/protéines de pois.

THIERRY PITARCH

### Lentilles aux butternuts à la crème de moutarde, omelette aux herbes et semoule

Très peu de gaspillage. Les amandes grillées rendent le plat plus appétissant.

SABINE ROBILLARD

### Chili sin carné de légumes & Dahl de lentilles d'automne

Le chili a mieux marché que le dahl.

ÉRIC ALBOUY ET FLORENCE MONBEL

### Bourguignon champêtre de champignons

Bon retour des élèves. Des fèves ou des haricots blancs peuvent être ajoutés pour augmenter la quantité de protéines végétales.

CONSEIL  
DÉPARTEMENTAL

**GARD**



Hôtel du Département  
3, Rue Guillemette  
30044 Nîmes cedex 9  
Tél. : 04 66 76 76 76

**GARD.FR**

