

FICHE DES RECETTES

(pour 100 couverts, 500gr/pers)

TAGINE SEMOULE

Ingrédients :

Courgettes : 10000
Carottes : 10000
Pois chiches secs : 1600
Noisettes et noix de cajou : 740
Abricots secs : 1800
Raisins secs : 900
Baies de goji sèches : 360
Olives vertes et noires : 1300
Curry en poudre : 200
Coriandre en graines : 110
Cumin en graines : 110

Préparation :

Couper les abricots en 4
Couper les carottes en batonnets épais et les stériliser sans eau dans les bocaux
Faire tremper une nuit les pois chiches et changer l'eau avant de les cuire et stériliser simultanément

Mise en service :

1h30 avant le service, mélanger tout les ingrédients dans le gastronorme après avoir allumé le cuiseur.
Ajouter un fond de sauce constitué de quelques bocaux des restes de cette préparation stérilisés lors d'une occasion précédente
Si le service se prolonge, incorporer au fil du service tout les ingrédients

Reconditionnement

Se re-stérilise en bocal pour servir de fond de sauce à l'évènement suivant

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 120€

SEMOULE

Ingrédients :

Semoule : 7500

Huile d'olive : 500

Sel : 100

Préparation :

Maintenir dans un des bacs de l'eau chaude. Verser le même volume d'eau que de semoule sur cette dernière en arrière cuisine. Laisser couvert 5mn puis égrainer, verser l'huile et saler

Reconditionnement

Peut-être stérilisé en bocaux

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 25€

Liste des ingrédients pour l'ensemble

Légumes frais :

- * Carottes : 10000
- Courgettes : 10000

Ingrédients secs :

- * Pois chiches secs : 1600
- * Riz incollable : 3600
- * Semoule : 7500
- Noisettes et noix de cajou : 740
- Abricots secs : 1800
- Raisins secs : 900
- Baies de goji sèches : 360

Epices :

- * Curry en poudre : 740
- * Sel : 10
- * Coriandre en graines : 110
- * Cumin en graines : 110

Autre :

- * Huile d'olive : 1000
- Olives vertes et noires : 1300

- * A acheter en âmont pour réaliser les conserves