

FICHE RECETTE (pour 100 couverts, 350gr/pers)

PAELLA

Ingrédients pour 56 bocaux de 75cl de paella (540gr chacun), 9 de seitan façon vébab et 2 de seitan façon calamar :

Riz incollable : 7000
eau : 11000
Légumes de garniture : 10000
Huile de tournesol : 1871
Sel : 187
Curcuma en poudre : 163
Piment fort : 1

Pour le seitan (optionnel, vous pouvez le remplacer par des légumes frais incorporés lors du service):

Gluten en poudre: 1500
Farine de blé : 600
Eau : 2250
Huile de tournesol : 500
Tamari : 1000

Parmi les légumes de garniture, les indispensables sont les champignons de Paris, les poivrons, les aubergines et les tomates. Les secondaires mais bienvenus sont les haricots verts et les petits pois (720gr de chaque)

Confection des bocaux :

Mélanger tout les ingrédients (sauf l'eau et ceux du seitan) dans une gamelle, remplir chaque bocal de 350gr de ce mélange, rajouter 200gr d'eau et les stériliser

Préparer 9 bocaux de seitan (cf recette sur le site) avec les 4/5 du gluten

Préparer le calamar avec le 5ème restant : 50% gluten, 50% eau, cuire puis couper en fines lamelles et le stériliser nature

Mise en service :

Allumer le cuiseur 1h30 avant le service, vider les bocaux au centre de la poêle et réserver au bord lorsque la préparation est chaude. Etaler cette opération le long du service

Possibilité d'incorporer du poivron cru, des tomates émincés, ou des algues fraîches (fournisseur : Biovie) pour apporter de la fraîcheur au plat

Reconditionnement

Se re-stérilise en bocal, le riz perd un peu de sa consistance, donc plutôt à usage personnel que pour être resservi au public ou intégré avec modération à un autre service

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 150€