

FICHE RECETTES

(pour 100 couverts, 500gr/pers)

PAELLA

Ingrédients pour 42 bocaux de 75cl de paella (540gr chacun)

Riz incollable : 5250

eau : 8250

Légumes de garniture : 7500

Huile de tournesol : 1400

Sel : 140

Curcuma en poudre : 122

Piment fort : 1

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) dans une gamelle, remplir chaque bocal de 350gr de ce mélange, rajouter 200gr d'eau et stériliser

Mise en service :

Allumer le cuiseur 1h30 avant le service, vider les bocaux dans le bain-marie en mélangeant de temps en temps

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) : 110€

CHILI

Ingrédients pour 42 bocaux de 75cl (660gr chacun) :

Eau : 3660

Haricots rouges : 3300

Maïs sec : 330 (ou 1000 en conserve)

Grosses protéines de soja : 900

Carottes : 900

Poivrons verts : 900

Coulis de tomates : 6800 (ou 10500 de tomates suivant la saison, dans ce cas ne pas mettre l'eau

Oignons : 1650

Huile de tournesol : 640

Sel : 270

Piment fort : 5

Coriandre en graines : 40

Cumin en graines : 40

Confection des bocaux :

Laisser tremper séparément les haricots rouges et le maïs 12h dans de l'eau froide et les protéines de soja 1h dans de l'eau chaude

Mélanger tout les ingrédients dans une gamelle, remplir les bocaux et les stériliser

PS : Le maïs sera ferme, une pré-cuisson dans un bocal à l'occasion d'une autre fournée de stérilisation le rendra plus tendre

Mise en service :

1h30 avant le service, videz les bocaux dans les 2 bains-marie après avoir allumé le cuiseur

Ajuster le niveau au fil du service

Possibilité d'incorporer du poivron cru ou des tomates émincées pour apporter de la fraîcheur au plat

Reconditionnement

Se re-stérilise en bocaux pour être resservi en soupe pour le chili ou à usage individuel pour la paella

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 55€

Liste des ingrédients pour les 2 préparations

Légumes frais :

Carottes : 900
Poivrons verts : 2150
Coulis de tomates : 6800 (ou 10500 de tomates suivant la saison)
Oignons : 1650
Champignons : 1250
Haricots verts : 1250
Petits pois : 1250
tomates : 1250
Petits pois : 1250
Aubergines : 1250

Ingrédients secs :

Haricots rouges : 3300
Maïs sec : 330 (ou 1000 en conserve)
Grosses protéines de soja : 900
Riz incollable : 5250

Epices :

Sel : 250
Piment fort : 6
Coriandre en graines : 40
Cumin en graines : 40
Curcuma en poudre : 122

Autre :

Huile de tournesol : 2040