

FICHE RECETTES (pour 100 couverts, 500gr/pers)

DAHL

Ingrédients :

Lentilles vertes sèches : 3600 (soit 18 bocaux de 650gr)

Lentilles corail sèches : 3600 (soit 18 bocaux de 650gr)

Légumes à ratatouille : 3600 (soit 18 bocaux de 650gr)

Curry : 300

Sel : 150

Huile d'olive : 1000

Préparation :

Réaliser les bocaux. Pour les lentilles, 200gr sèches pour 450gr d'eau

Mise en service :

Allumer le cuiseur équipé du bain-marie 1h avant le service et mélanger y les ingrédients au fil du service

Reconditionnement

Stériliser pour réintroduire dans le prochain dahl, ou en soupe

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 70€

BEIGNETS D'AUBERGINES

Ingrédients :

Aubergines : 2800

Farine : 850

Eau : 1150

Bicarbonate : 30

Huile de friture : 2800

Sel, éventuellement épices (curry, tandoni..)

Préparation :

Couper les aubergines en rondelles d'1cm

Mélanger les ingrédients de la pâte et réserver

Mise en service :

Allumer le cuiseur 45mn avant le service avec un bac suffisamment profond pour recevoir 5cm d'huile. Lorsqu'elle atteint 150°, plonger les aubergines dans la pâte et jetez-les dans l'huile. Les retourner à mi-cuisson. Lorsque la gamelle est pleine, les retirer dans l'ordre où elles ont été mises

Les placer sur un égouttoir ou un plat en pente, puis dans le plat de service en les saupoudrant des épices

Reconditionnement

Immerger dans de l'eau les rondelles d'aubergines et les stériliser à votre retour

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 20€

Liste des ingrédients pour les 2 préparations

Légumes frais :

* Légumes à ratatouille : 3600 (soit 18 bocaux de 650gr)
Aubergines : 2800

Ingrédients secs :

* Lentilles vertes sèches : 3600
* Lentilles corail sèches : 3600
Farine : 850

Epices :

Curry : 1000
Sel : 250

Autre :

Huile d'olive : 1000
Bicarbonate : 30
Huile de friture : 2800

* A acheter en âmont pour réaliser les conserves