

# FICHE RECETTES

(pour 100 couverts, 500gr/pers)

## CHILI

### Ingrédients :

Eau : 3000 (à doser sur place en fonction de la consistance de la préparation)  
20 bocaux de 75cl de haricots rouges cuits (soit 3600 de haricots secs)  
4 bocaux de 75cl de maïs cuit (soit 720 de maïs secs)  
Grosses protéines de soja : 800  
Carottes : 1000  
Poivrons verts : 1000  
Tomates (ou conserves de concassé de tomates) : 7000  
Oignons : 1500  
Huile d'olive : 1000  
Sel : 200  
Piment fort : 5  
Coriandre en graines : 50  
Cumin en graines : 50  
Fécule de maïs : 250

### Préparation :

Réaliser en amont les bocaux de haricots rouges et de maïs (recette sur le site)

Couper finement les légumes

Cuire les carottes, les oignons et les protéines de soja dans l'eau du bac principal puis la totalité des ingrédients après le passage au bain-marie

NB : pour éviter les grumeaux, la fécule de maïs est mélangée à de l'eau froide avant d'être incorporée au plat chaud

Reconditionnement : stérilisation

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 40€

## POLENTA

### Ingrédients

Polenta : 5000  
eau : 20000  
Huile d'olive : 1L  
Sel : 200

### Mise en service :

Mettre tout les ingrédients dans le bain-marie  
Il est inutile de touiller souvent durant la cuisson (2 ou 3 fois suffisent)

NB : vous pouvez enrichir la polenta de morceaux de champignons

### Reconditionnement

La polenta se découpe et se fait revenir à la poêle pour un autre repas

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 30€

### **Liste des ingrédients pour les 2 préparations**

#### **Légumes :**

Carottes : 1000  
Poivrons verts : 1000  
Tomates (ou conserves de concassé de tomates) : 7000  
Oignons : 1500

#### **Ingrédients secs :**

Polenta : 5000  
Haricots rouges : 3600 (A acheter en avance pour réaliser 20 bocaux de 75cl)  
Maïs : 720 (A acheter en avance pour réaliser 4 bocaux de 75cl)  
Grosses protéines de soja : 800  
Fécule de maïs : 250

#### **Épices :**

Sel : 400  
Piment fort : 5  
Coriandre en graines : 50  
Cumin en graines : 50

#### **Huile :**

Huile d'olive : 2000