

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

PATES SAUTEES

Ingrédients :

Spaghettis : 10000
Choux vert : 5000
Carottes : 5000
Huile de tournesol : 500
Tamari : 1500

Parmesan :
Noix de cajou : 1300
Levure maltée : 120
Ail séché : 4cc
Sel : 8cc

Préparation_:

Faire cuire les spaghettis un peu moins que al dente, les refroidir dans un bac d'eau sitôt sorties de la cuisson

Si vous l'effectuer la veille, conserver les imergées dans de l'eau de façon à les protéger de l'air (méthode de conservation fonctionnant pendant plusieurs jours en été)

Couper les carottes en petits lardons (un coupe frites est rapide pour cette opération) et émincer le chou

Face à l'incertitude du nombre de couverts, il est possible de stériliser des bocaux de spaghettis en âmont : après la même cuisson et refroidissement que ci dessus, verser un gros filet d'huile dessus, mélanger, mettre dans les bocaux sans tasser et stériliser (450gr/bocal)

Mise en service :

Allumer le cuiseur 1h avant le service, en plusieurs fois : faites revenir dans de l'huile choux et carottes dans la poêle plate, déglaser à la sauce soja, rajouter les spaghettis et une fois chaudes, les mettre sur le bord de la poêle en maintient au chaud
Parsemer avec le parmesan (cf recette sur notre site)

Reconditionnement

Faire de lacto-fermentations avec le chou, puis les stériliser quelques semaines plus tard pour réaliser des bocaux de choucroute
Stériliser les lardons de carottes : elles serviront à la confection de bocaux de chili
Stériliser les spaghettis après avoir retiré le maximum d'humidité de celles qui étaient immergées

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 130€