

FICHE RECETTES

(pour 100 couverts, 500gr/pers)

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 :

Videz les bocaux dans le second bain-marie 1h30 avant le service

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

Reconditionnement

Se re-stérilise en bocaux

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 55€

POLENTE

Ingrédients pour 25Kg de polente

Polente : 5000
eau : 20000
Huile d'olive : 1L
Sel : 250

Mise en service :

Allumer le cuiseur 2h avant le service
Mettre tout les ingrédients de la polente dans le 1er bain-marie
Vider dans le second les bocaux dans le bain-marie en mélangeant de temps en temps
Possibilité d'incorporer du poivron cru ou des tomates émincés pour apporter de la fraîcheur au plat

Reconditionnement

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

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 80€

Liste des ingrédients pour les 2 préparations

Légumes :

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

Ingrédients secs :

Polente : 5000
Haricots rouges : 3300
Maïs sec : 330 (ou 1000 en conserve)
Grosses protéines de soja : 900

Epices :

Sel : 520
Piment fort : 5
Coriandre en graines : 40
Cumin en graines : 40

Autre :

Huile d'olive : 1L
Huile de tournesol : 640