

FICHE RECETTES

(pour 60 couverts, 500gr/pers)

CHILI

Plat réalisé avec des bocaux, l'avantage est la flexibilité du nombre et la préparation en avance, l'inconvénient est le travail de stérilisation, de nettoyage et le poids à transporter

2 méthodes (les recettes sont indiquées sur cette [PAGE](#))

- Faire directement les bocaux de chili
- Assembler des bocaux de maïs, de viande hachée, de coulis de tomates, et de haricots rouges

Dans les 2 cas, il est bien de rajouter des tomates et des poivrons frais

Ingrédients :

8Kg de tomates fraîches (ou coulis en conserve)

2Kg de haricots rouges

1Kg de grosses protéines de soja

500g d'huile d'olive

250g de maïs sec (ou 750g en conserve, conseillé car le maïs sec restera ferme)

75g de sel

50g de coriandre en graines

50g de cumin en graines

25g de paprika fort

Reconditionnement : stérilisation

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 24€

POLENTA

Ingrédients

Polenta : 3Kg
eau : 12Kg
Huile d'olive : 600g
Sel : 120g

Mise en service :

Mettre tout les ingrédients dès le début 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) : 18€