

# FICHE RECETTE DAHL-PETITS LÉGUMES (pour 100 couverts, 500gr/pers)

## DAHL

### Ingrédients :

Lentilles corail sèches : 5000

Eau : 10000 (à doser sur place en fonction de la consistance de la préparation)

Tomates (ou conserves de concassé de tomates) : 7000

50 feuilles de figuier (elles peuvent être séchées en amont si ce n'est pas la saison)

Curry : 250

Sel : 200

Huile d'olive : 1000

### Préparation :

Couper les tomates en dés et émincer les feuilles de figuier

Mettre l'eau, les lentilles, le sel et l'huile dans le bain-marie, puis rajouter 30mn avant le service les autres ingrédients

Reconditionnement : stériliser pour être utilisé plus tard comme base de soupe

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 70€

## LÉGUMES

### Ingrédients :

Pommes de terre : 10000

Potimarron : 10000

Champignons : 4000

Ail : 1000

Sel : 200

Huile d'olive : 1000

### Préparation :

Couper les légumes en gros cubes

Cuire les pommes de terre, le potimarron et l'ail en gousse dans l'eau du bac principal puis la totalité des ingrédients après le passage au bain-marie

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 90€

## Liste des ingrédients pour les 2 préparations

### **Légumes frais :**

Tomates (ou conserves de concassé de tomates) : 7000

Pommes de terre : 10000

Potimarron : 10000

Champignons : 4000

Ail : 1000

50 feuilles de figuier

### **Ingrédients secs :**

Lentilles corail : 5000

### **Epices :**

Curry : 250

Sel : 400

### **Autre :**

Huile d'olive : 2000