

## **FICHE RECETTES** (pour 100 couverts, 500gr/pers)

### **DAHL**

#### **Ingrédients :**

Lentilles vertes sèches : 3600 (soit 18 bocaux de 650gr)

Lentilles corail sèches : 3600 (soit 18 bocaux de 650gr)

Légumes à ratatouille : 3600 (soit 18 bocaux de 650gr)

Curry : 300

Sel : 150

Huile d'olive : 1000

Préparation : réaliser les bocaux. Pour les lentilles, 200gr sèches pour 450gr d'eau

#### **Mise en service :**

Allumer le cuiseur équipé- de la poêle creuse 1h avant le service et mélanger y les ingrédients au fil du service

**Reconditionnement** : stériliser pour réintroduire dans le prochain dahl, ou en soupe

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 70€

### **FRICASSE DE LEGUMES**

#### **Ingrédients :**

25Kg de légumes de saison : 25Kg

Sel : 250

Huile de tournesol : 500

Préparation : couper, émincez, épluchez, réservez..

#### **Mise en service :**

Allumer le cuiseur avec la poêle plate 1 à 2h avant le service suivant le type de légumes à cuire  
Faites revenir une partie, puis placez les sur les bords de la poêle pour les maintenir au chaud et laissez la place aux légumes suivants

Vous pouvez incorporer des lardons de seitan, dans ce cas, préparez en amont quelques bocaux

**Reconditionnement** : Stérilisation

**Ordre de prix des ingrédients (bio)** : 50 à 100€

## Liste des ingrédients pour les 2 préparations

### **Légumes frais :**

Légumes de saison : 25Kg

\* Légumes à ratatouille : 3600 (soit 18 bocaux de 650gr)

Aubergines : 2800

### **Ingrédients secs :**

\* Lentilles vertes sèches : 3600

\* Lentilles corail sèches : 3600

### **Epices :**

Curry : 1000

Sel : 400

### **Autre :**

Huile d'olive : 1000

Huile de tournesol : 500

\* A acheter en âmont pour réaliser les conserves