

# FICHE RECETTE DAHL-PETITS LÉGUMES (pour 60 couverts, 500gr/pers)

## DAHL

### Ingrédients :

Lentilles corail sèches : 3Kg

Eau : 6Kg (à doser sur place en fonction de la consistance de la préparation)

Tomates, ou conserves de concassé de tomates, ou conserves de ratatouille : 7Kg

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

Curry : 150g

Sel : 120g

Huile d'olive : 600g

### 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) : 42€

## LÉGUMES

### Ingrédients :

Pommes de terre : 6Kg

Potimarron : 6Kg

Champignons : 2,4Kg

Ail : 600g

Sel : 120g

Huile d'olive : 600g

### Préparation :

Couper les légumes en gros cubes

Cuire dès la mise en route les pommes de terre, le potimarron et l'ail en gousse à la vapeur dans un bac perforé

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 54€

## Liste des ingrédients pour les 2 préparations

### **Légumes frais :**

Tomates, ou conserves de concassé de tomates, ou conserves de ratatouille : 4,2Kg

Pommes de terre : 6Kg

Potimarron : 6Kg

Champignons : 2,4Kg

Ail : 600g

30 feuilles de figuier

### **Ingrédients secs :**

Lentilles corail : 3Kg

### **Epices :**

Curry : 150g

Sel : 400g

### **Autre :**

Huile d'olive : 1,2Kg