

# FICHE RECETTE (pour 40 couverts, 375gr/pers)

## PATES SAUTÉES

### Ingrédients :

Spaghettis : 4Kg  
Eau : 20Kg  
Choux vert : 2Kg  
Carottes : 2Kg  
Huile de tournesol : 400g  
Tamari : 1Kg

Parmesan :  
Noix de cajou : 500g  
Levure maltée : 50g  
Ail séché : 2cc  
Sel : 3cc

### Préparation :

Couper les carottes en petits lardons (un coupe frites est rapide pour cette opération) et émincer le chou

2h avant le service, allumer le cuiseur équipé d'une poêle creuse (60cm) contenant 20 litres d'eau

Saisir les spaghettis lorsque l'eau atteint l'ébullition (entre 1h15 et 1h25 après l'allumage) : elles doivent être moins cuites que al dente

Egoutter en conservant l'eau de cuisson pour un éventuel bain-marie au moment du service

Rincer et ajouter un filet d'huile pour qu'elles ne collent pas entre elles

30mn avant le service, faire revenir les carottes et le chou, déglaser avec le tamari et rajouter les spaghettis. Remettre si besoin du tamari (la préparation doit avoir une teinte marron claire)

Au moment du service, le parmesan (cf recette sur notre site) est saupoudré dans l'assiette

Si le service se prolonge, basculer la préparation dans un bain-marie avec l'eau de cuisson déjà chaude, sinon glisser une plaque métallique entre le feu et la gamelle (version moins homogène qui risque d'accrocher au fond)

### Reconditionnement

Stériliser dans des bocaux

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 36€