FICHE RECETTES (pour 60 saucisses de 110g)

SAUCISSES

On peut les cuisiner « classiquement » dans un faitout ou les stériliser par 4 dans des bocaux : la 1ère technique réclame moins de travail et permet de fabriquer les saucisses sur place avec les bénévoles de l'événement. La seconde rend flexible le nombre de couverts, il suffit d'ouvrir le bocal et de réchauffer son contenu pour s'adapter à la demande

Ingrédients (uniquement pour les saucisses cuites à la vapeur) :

- Choux vert (1,8K)
- Gluten (1,35K)
- Farine (450g)
- Huile (525g)
- Grosses protéines de soja texturées (165g)
- Graines de tournesol décortiquées (300g)
- Sel (60g)
- Herbes de Provence (75g)
- Poivre concassé (15g)

Recette :

- Laisser tremper plusieurs heures les graines de tournesol décortiquées, égoutter et mixer légèrement

- Réhydrater avec de l'eau brûlante les grosses protéines texturées de soja, égoutter, rincer et mixer rapidement pour en obtenir des moyennes

- Cuire fortement le choux vert

- Mélanger gluten, farine, sel, herbes de Provence et poivre puis l'huile

- Mélanger et malaxer à la main tout ces ingrédients

- Réaliser 4 saucisses de 86g et les cuire 30mn à la vapeur pour les rendre solides

Vous pouvez alors

- Les cuisiner façon rougaille, diots, cassoulet, saucisses-lentilles..

- Les stériliser pour une longue conservation: mettre 4 saucisses dans un bocal avec 35g d'huile désaromatisée, tourner le bocal pour la répartir et stériliser

- Les stériliser pour juste avoir à les réchauffer, dans le but de rallonger un service : mettre 4 saucisses dans un bocal avec 35g d'huile désaromatisée, 50g de vin rouge, 50g d'eau et 15g de sauce soja. Tourner le bocal pour répartir et stériliser

Reconditionnement : stérilisation

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 30€ (uniquement pour les saucisses cuites à la vapeur)

Idées de menus : Cassoulet, sandwichs diots, saucisses/lentilles, rougaille