

# FICHE RECETTE TAGINE-SEMOULE (pour 100 couverts, 450gr/pers)

## TAGINE

### Ingrédients :

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

Pommes de terre : 3000

Carottes : 3000

Pois chiches égouttés : 3600 (soit 1500 secs, ou 8 bocaux de 75cl)

Noisettes et noix de cajou : 1000

Abricots secs : 500

Raisins secs : 500

Baies de goji sèches : 250

Olives vertes et noires : 1000

Curry en poudre : 250

Coriandre en graines : 50

Cumin en graines : 50

Sel : 50

Huile d'olive : 1000

Fécule de maïs : 250

### Préparation :

Réalisez en amont les bocaux de pois chiches

Couper en batonnets épais les carottes et les pommes de terre

Les cuire dans l'eau du bac principal puis la totalité des ingrédients après le passage au bain-marie

NB : la fécule de maïs doit être mélangée à de l'eau froide avant d'être incorporée

### Reconditionnement

Stérilisation

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 120€

## SEMOULE

### Ingrédients :

Eau : 10000  
Semoule : 7500  
Huile d'olive : 1000  
Sel : 200

### Préparation :

Faire chauffer l'eau, l'huile et le sel dans le bain-marie

10mn avant le service, verser la semoule, laisser couvert 5mn puis égrainer

Ordre de prix des ingrédients (bio) : 25€

## Liste des ingrédients pour l'ensemble

### **Légumes frais :**

Carottes : 3000  
Pommes de terre : 3000  
Olives vertes et noires : 1000

### **Ingrédients secs :**

Pois chiches secs : 1500 (A acheter en âmont pour réaliser 8 bocaux de 75cl)  
Semoule : 7500  
Noisettes et noix de cajou : 1000  
Abricots secs : 500  
Raisins secs : 500  
Baies de goji sèches : 250  
Fécule de maïs : 250

### **Epices :**

Curry en poudre : 250  
Sel : 250  
Coriandre en graines : 50  
Cumin en graines : 50

### **Huile :**

Huile d'olive : 2000