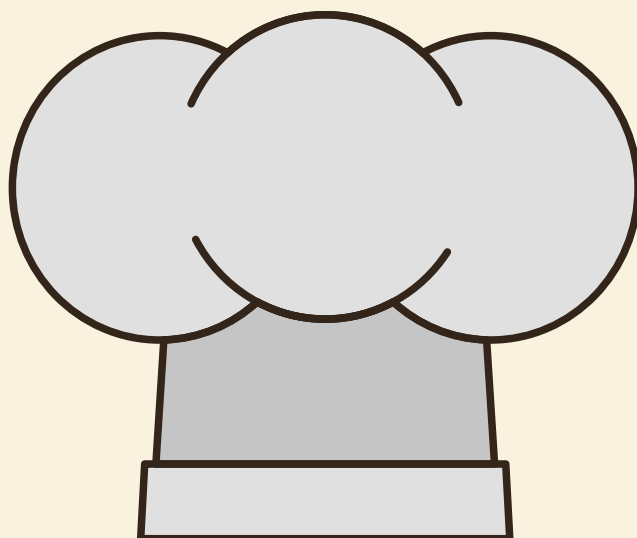


- GUIDE À DESTINATION DES PROFESSIONNEL·LES -



50 RECETTES VÉGÉTARIENNES

ADAPTÉES À LA
RESTAURATION COLLECTIVE

*JUILLET 2020
DERNIÈRE MISE À JOUR : JUIN 2022*

La loi ÉGAlim est venue bouleverser les habitudes dans les cantines scolaires. En effet, depuis le 1er novembre 2019 et pour une durée de 2 ans, il est obligatoire de servir au moins une fois par semaine un menu végétarien ou végétalien. Malheureusement, par de nombreux aspects, l'application de cette loi et les bienfaits attendus n'ont pas été suffisamment explicités. Pourtant, l'alimentation est un sujet qui nous touche intimement et qui appelle davantage d'explications.

Force est de constater que cette loi est nécessaire puisqu'elle vient appuyer certaines des missions principales de l'Éducation nationale. Les enfants mangent bien souvent trop de protéines d'origine animale et pas assez de fibres, ce qui a des conséquences non négligeables sur leur santé. Augmenter la part de plats à base de végétaux vient répondre à ces enjeux et est une nécessité de santé publique. De plus, au niveau environnemental, il est plus urgent que jamais de diminuer notre consommation de viande et de produits laitiers qui fragilisent grandement nos écosystèmes. La cantine est également un lieu privilégié pour l'éducation de toutes et tous au goût et à une alimentation plus saine. Enfin, la loi répond à une volonté de justice sociale en permettant aux enfants les plus défavorisés d'avoir accès à une alimentation saine et équilibrée, notamment en augmentant la part de menus végétariens dans la restauration collective. Les économies budgétaires réalisées par l'introduction de menus végétariens peuvent permettre d'acheter des denrées alimentaires de meilleure qualité, produites de manière plus écologiques, plus saines, et localement.

Les bénéfices attendus de cette loi sont donc multiples. Reste maintenant à l'appliquer de manière adéquate, afin de répondre aux enjeux globaux écologiques et sanitaires. Ce guide de recettes vient pallier une difficulté souvent rencontrée, qui concerne le manque d'idées de plats ou le manque de connaissances des équilibres nutritionnels végétariens. Avec ces recettes, établies pour 100 convives, vous aurez l'assurance de fournir les apports nutritionnels recommandés tout en servant des plats savoureux et répondant aux contraintes techniques rencontrées dans la restauration collective. Pour chaque plat, les saisons (hiver, printemps, été, automne ou « toute saison ») sont indiquées par des légumes, et les niveaux de difficulté (1 à 3) sont indiqués par des bols colorés en vert. Je vous en souhaite une très agréable lecture !

Dr Sébastien Demange
Spécialiste en médecine générale

Sommaire

Entrées

Salade

<u>Salade de pois chiches</u>	6
<u>Salade de lentilles</u>	7
<u>Salade de quinoa aux légumes</u>	8
<u>Salade d'épinards aux petits légumes</u>	9

Soupe

<u>Velouté de panais aux noisettes grillées</u>	10
<u>Soupe de carottes au lait de coco</u>	11
<u>Soupe de poireaux et de pommes de terre</u>	12

Quiche/Gâteau

<u>Quiche de butternut à la noisette</u>	13
<u>Briochette vapeur végétarienne</u>	14

Cuisine française revisitée

<u>Terrine de lentilles à la carotte</u>	15
--	----

Plats Complets

Pâtes

<u>Pâtes aux haricots rouges</u>	16
<u>Pâtes aux légumes et petits pois</u>	17
<u>Spaghetti façon bolognaise</u>	18
<u>Lasagne de pois cassés aux aubergines et tomates</u>	19

Légumes à l'honneur

<u>Potimarrons farcis aux lentilles</u>	20
<u>Marmite de tofu sauté aux haricots verts</u>	21

<u>Gratin de légumes au quinoa.....</u>	22
<u>Patate douce farcie aux brocolis, cacahuète, lait de coco et quinoa</u>	23
<u>Gratin de polenta aux petits pois et coulis de tomates.....</u>	24
<u>Ratatouille aux protéines de soja servie avec du riz</u>	25
<u>Salade de choux rouges braisés aux quatre saveurs.....</u>	26

Cuisine française revisitée

<u>Haricots rouges, sauce tomate et petits.....</u>	27
<u>Polenta au tofu saveurs méridionales.....</u>	28
<u>Hachis Parmentier.....</u>	29
<u>Clafoutis de légumes d'été.....</u>	30
<u>Pot-au-feu au tofu.....</u>	31

Cuisine du monde

<u>Chili con tofu.....</u>	32
<u>Dahl de lentilles.....</u>	33
<u>Fajitas aux haricots rouges.....</u>	34
<u>Paëlla végétarienne.....</u>	35
<u>Pad Thai aux cacahuètes, tofu, nouilles de riz, poivrons, carottes.....</u>	36
<u>Tajine de légumes et petit pois.....</u>	37
<u>Risotto aux champignons et pois chiches.....</u>	38

Plats Protidiques

Légumes à l'honneur

<u>Palet de lentilles corail et de riz servi avec une chiffonnade de salade.....</u>	39
<u>Lentilles vertes du Berry au fenouil.....</u>	40
<u>Purée de lentilles et patates douces coco.....</u>	41

Cuisine française revisitée

<u>Pâté de haricots blancs.....</u>	42
-------------------------------------	----

Accompagnements

Céréales

<u>Boulgour à l'orange et curcuma.....</u>	43
<u>Riz rond semi-complet/complet : cuisson de base.....</u>	44
<u>Boulgour de blé.....</u>	45
<u>Semoule de blé complet.....</u>	46
<u>Quinoa.....</u>	47

Légumes à l'honneur

<u>Purée de pomme de terre, poireaux et petits pois.....</u>	48
<u>Crumble de légumes du soleil.....</u>	49
<u>Gratin de quenelles et fondue de poireaux.....</u>	50
<u>Purée de butternut muscade.....</u>	51

Desserts

<u>Crumble de fruits rouges et pommes.....</u>	52
<u>Tarte aux pêches et noisettes.....</u>	53
<u>Crème chocolatée à la boisson d'avoine ou de riz.....</u>	54

Entrées

- SALADE -

SALADE DE POIS CHICHE



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 3 kg de pois chiches
- 1 kg oignons
- 50 g de cumin
- 75 g de paprika
- 30 cl de vinaigre balsamique
- 60 cl d'huile d'olive
- 5 bouquets de persil ciselé
- Sel, poivre PM

1

Pour des pois chiches secs, les faire tremper la veille ou les rincer avant leur cuisson.

2

Puis, les plonger dans 3 fois leur volume d'eau (sans sel), qui doit être portée à ébullition, avant de faire cuire les pois chiches à feu doux pendant 1h à 1h30.

3

Mélanger l'huile, le vinaigre, le paprika, le cumin, du sel et du poivre.

4

Rassembler les pois chiches cuits, l'oignon finement émincé, le persil et arroser d'huile d'olive et de vinaigre.

5

Mélanger le tout et laisser mariner 1 heure avant de servir.

Entrées

- SALADE -

SALADE DE LENTILLES



Été



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 3 kg de lentilles corail ou lentilles vertes
- 4 kg de tomates
- 250 g d'échalotes
- 7 bouquets de coriandre
- 150 g de moutarde
- 1,2 kg de citrons
- 60 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre PM

1

Rincer les lentilles pour les laver et mettre à cuire dans 2 fois leur volume en eau non salée pendant 15 minutes pour des lentilles vertes et 10 minutes pour des lentilles corail.

2

Les égoutter et les passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.

3

Peler puis émincer l'échalote, ciseler la coriandre et réserver. Monder les tomates, retirer les pépins puis les couper en petits dés.

4

Dans un grand bol, verser l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde et assaisonner avec le sel et le poivre et mélanger bien pour former une vinaigrette.

5

Dans un plat de service, mettre les lentilles et ajouter les échalotes, les dés de tomates, la coriandre puis verser la vinaigrette et mélanger bien.

6

Couvrir le plat et le placer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Entrées

- SALADE -

SALADE DE QUINOA AUX LÉGUMES



Automne & Hiver



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 12,5 L d'eau
- 4 kg de quinoa ou de boulgour
- 4 kg de carotte
- 1 kg d'endives
- 200 g de céleri branche
- 500 g d'olives noires
- 400 g de cerneaux de noix
- Persil à votre convenance
- 2 kg de tofu nature en bloc (optionnel)

Pour la sauce :

- 200 ml de vinaigre balsamique
- 1,5 L d'huile de colza
- 1 kg d'échalotes

1

Rincer le quinoa puis le faire cuire selon la recette cuisson de base (cf recette ci-après).

2

Si le tofu est utilisé, couper le tofu en petits dés puis le faire mariner dans le jus de citron.

3

Concasser les cerneaux de noix, hacher les olives noires, le persil et émincez les endives. Réserver.

4

Brosser et laver les carottes, les couper en petits cubes et réserver.

5

Préparer les branches de céleri, couper une rondelle à la base pour enlever les fibres grossières, puis le reste en fines rondelles. Faire cuire les carottes et le céleri dans l'eau bouillante pendant 15-20 minutes puis les ajouter au quinoa cuit à part et refroidi.

6

Réaliser la sauce : ciseler finement l'échalote. Émulsionner le vinaigre balsamique avec l'huile de colza qui sera ajoutée au fur et à mesure. Une fois prise, rajouter à cette sauce l'échalote ciselée.

7

Une fois le quinoa reposé et gonflé, le mélanger avec la sauce et y ajouter les cerneaux de noix concassés, les olives, le persil haché, le tofu (optionnel) et les morceaux d'endives.

Entrées

- SALADE -

SALADE D'ÉPINARDS AUX PETITS LÉGUMES



Printemps & Été



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 5 kg de jeunes pousses d'épinards
- 7 kg de betteraves rouges
- 4 kg de champignons de Paris
- 3 kg de carottes
- 7 kg de poivrons jaunes
- 40 cl d'huile d'olive
- 40 cl de vinaigre de balsamique
- Graines de sésame grillées ou amandes effilées à votre convenance
- Sel PM

1

Laver et mettre les jeunes pousses d'épinards dans un saladier.

2

Éplucher les betteraves et la carotte, et les couper en lamelles ou tranches fines.

3

Couper les poivrons et les champignons en rondelles.

4

Ajouter les betteraves, les carottes, les poivrons, les champignons et les amandes aux jeunes pousses.

5

Pour la sauce : mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et ajouter à la salade.

Entrées

- SOUPE -

VELOUTÉ DE PANAIS AUX NOISETTES GRILLÉES



Automne & Hiver



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 7 kg de panais
- 4 L de crème végétale au choix
- 5 cubes de légumes
- 15 oignons
- 500 g de noisettes
- Huile d'olive à votre convenance
- Sel, poivre PM

1

Dans une casserole, faire revenir à feu moyen l'oignon émincé dans une cuillère à soupe d'huile.

2

Quand il devient translucide, ajouter le panais, préalablement épluché et coupé en dés.

3

Faire revenir le tout pendant 5 minutes, en remuant, afin que le panais n'attache pas le fond de la casserole.

4

Ajouter le bouillon. Couvrir et laisser cuire 25 minutes, jusqu'à ce que le panais soit tendre.

5

Ajouter la crème, saler, poivrer, puis mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.

6

Torréfier les noisettes à la poêle quelques minutes à feu moyen, sans ajout de matière grasse, puis, hors du feu, les concasser grossièrement.

7

Parsemer les noisettes sur le velouté et servir chaud.

Entrées

- SOUPE -

SOUPE DE CAROTTES AU LAIT DE COCO



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 7 kg de carottes
- 4 kg de pommes de terre
- 1 kg de branche de céleri
- 1 kg d'oignons épluchés et émincés
- 300 g d'ail épluché et émincé
- 25 cl d'huile d'olive
- 16 L d'eau
- 3 L de lait de coco en conserve
- Sel, poivre PM

1

Laver le céleri et le couper en morceaux. Peler les carottes et les pommes de terre et les couper en morceaux.

2

Mettre à chauffer l'huile d'olive. Y ajouter l'ail, l'oignon et le céleri.

3

Quand les oignons deviennent translucides, ajouter les morceaux de pommes de terre et de carottes. Faire revenir brièvement et y ajouter l'eau.

4

Porter l'eau à ébullition puis baisser le feu. Laisser ensuite cuire pendant 30 minutes à feu doux et à couvert.

5

Quand la cuisson est terminée, ajouter le lait de coco, le sel et le poivre. Mixer la soupe. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Topping : vous pouvez proposer des croûtons, des brisures de châtaignes, du persil haché, de la coriandre, etc.

Entrées

- SOUPE -

SOUPE DE SOUPE DE POIREAUX ET DE POMMES DE TERRE



Hiver



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 4 kg poireaux
- 4 kg de pommes de terre
- 1,5 kg d'oignons
- 5 cubes de bouillon de légumes
- 35 L d'eau
- 25 petits bouquets de persil
- Poivre, sel PM

1

Bien nettoyer le poireau et le couper en rondelles, mettre aussi les tiges vertes qui ont l'air tendres, ne pas mettre les plus vieilles.

2

Éplucher les pommes de terre et les couper en 4.

3

Couper l'oignon en 4.

4

Mettre le bouillon de légumes dans l'eau froide et ajouter les légumes.

5

Faire bouillir, couvrir et laisser cuire 1 bonne heure.

6

Mixer le tout, saler et poivrer.

7

Hacher grossièrement le persil et l'ajouter.

8

Laisser encore cuire 5 min à feu doux.

Entrées

- QUICHE/GÂTEAU -

QUICHE DE BUTTERNUT À LA NOISETTE



Hiver



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 12 pâtes brisées
- 12 courges de butternut
- 5 cubes de bouillon de légumes
- 2,5 L d'eau
- 400 g de noisettes en poudre
- 360 g de farine
- 20 œufs
- 1,5 L de crème de riz
- Mélange d'épices : cannelle, quatre-épices, gingembre, muscade à votre convenance
- Sel, poivre PM

9 Retirer les billes ou les légumes, faire cuire encore 5 minutes.

10 Verser la garniture sur les pâtes puis poursuivre la cuisson environ 30 minutes.

11 En retirant la quiche du four, y saupoudrer les graines de courge conservées au début de la recette.

12 Servir avec de la salade verte.

1

Couper la courge butternut en tranches, retirer le cœur avec les graines (que peuvent être gardées pour la fin), éplucher les tranches puis les couper en cubes.

2

Faire revenir dans un peu d'huile les cubes de butternut quelques minutes, puis ajouter l'eau et les cubes de bouillon et mélanger pour les dissoudre.

3

Laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que le butternut soit bien tendre. Égoutter, placer le butternut dans un récipient puis le réduire en purée au mixer plongeant. Laisser refroidir. Ajouter successivement les noisettes en poudre, la farine, la crème de riz, les œufs légèrement battus à la fourchette.

4

Ajouter un filet d'huile de noisettes.

5

Saler, poivrer, ajouter les épices (dosage selon le goût).

6

Mélanger bien pour avoir une garniture homogène.

7

Étaler les pâtes sur les moules à tarte, préalablement huilés.

8

Faire cuire les pâtes à blanc pendant 10 min (déposer une feuille de papier cuisson sur la pâte, puis garnir de billes en porcelaine, de riz ou de légumes secs).

Entrées

- QUICHE/GÂTEAU -

BRIOCHETTE VAPEUR VÉGÉTARIENNE



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 600 g de riz rond blanc
- 2 kg d'haricots rouges
- 2 kg de farine ménagère
- 2 unités de levure de boulanger
- 2,3 L d'eau
- 10 g de sucre semoule
- 150 ml d'huile de tournesol
- 150 g d'échalote en vrac
- 15 g d'ail en vrac
- 1 unité de botte de feuille de coriandre
- 25 g de sel fin

1

Trier et désinfecter les échalotes, l'ail et la coriandre. Mixer ensemble les échalotes et l'ail, émincer la coriandre, réserver.

2

Mélanger la levure de boulanger et la quantité d'eau tiède nécessaire, incorporer un peu de farine, puis le sucre. Laisser reposer à couvert à température ambiante 15 minutes.

3

Malaxer au batteur-mélangeur le levain et la farine pendant 10 minutes, ajouter la moitié de la matière grasse. Réserver.

4

Réduire en purée les haricots rouges préalablement égouttés et rincés. Réserver.

5

Suer à feu doux dans l'huile restante le hachis échalote-ail. Ajouter le riz, recouvrir de la quantité d'eau nécessaire, cuire 12 à 15 minutes. Incorporer la purée de haricots rouges et la coriandre, assaisonner.

6

Confectionner avec la pâte des petites galettes en l'aplatissant au rouleau. Garnir avec la préparation, façonner en boules. Disposer dans des gastronomes bas perforés préalablement recouverts de papier sulfurisé, cuire 30 minutes au four à 180°C. Terminer la cuisson au four vapeur pendant 10 minutes. Réserver au chaud jusqu'au moment du service.

Entrées

- CUISINE FRANÇAISE REVISITÉE -

TERRINE DE LENTILLES À LA CAROTTE



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 2 kg de lentilles vertes
- 1 kg d'oignons
- 1,5 kg de carottes
- 100 g d'ail
- 100 g de laurier
- 50 g de thym
- 1,5 L de crème végétale
- 100 g de fécule de maïs
- 300 ml d'huile d'olive
- 330 g de basilic frais (ou persil)
- Sel, poivre PM

1

Rincer les lentilles et les égoutter, les placer dans une casserole. Les couvrir de trois fois leur volume d'eau froide.

2

Ajouter les carottes épluchées et taillées en rondelles, le laurier, le thym, saler et porter à ébullition. Calmer le feu et faire cuire 30 minutes.

3

Hacher l'oignon et le faire revenir dans une poêle avec une cuillère d'olive jusqu'au début de coloration. Éplucher l'ail puis le réserver avec l'oignon.

4

Bien égoutter les lentilles-carottes. Les mixer 1 minute avec l'oignon et l'ail, la crème, la fécule de maïs, le basilic ciselé, du poivre, et l'huile d'olive. Tasser la mixture dans une terrine huilée, lisser le dessus. Cuire à four préchauffé à 200°C durant 40 minutes.

5

Pour démouler, attendre que la terrine ait refroidi en la plaçant au frais. Consommer de préférence le lendemain.

Plats Complets

- PÂTES -

PÂTES AUX HARICOTS ROUGES



Été



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 5 kg de pâtes
- 3 kg de carottes
- 3 kg d'haricots rouges
- 5 L de sauce tomate
- 2,5 kg de courgettes
- 350 g d'ail
- 50 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre PM

1 S'ils sont achetés crus, rincer et égoutter les haricots rouges à l'eau froide puis les cuire en les plaçant dans trois fois leur volume d'eau (sans sel) pendant 1h à 1h30 après les avoir laissés tremper la veille.

2 Faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée en suivant les instructions du paquet.

3 Huit minutes avant la fin de cuisson, ajouter les haricots rouges.

4 Égoutter en fin de cuisson et réserver au chaud.

5 Nettoyer et couper les courgettes et les tomates en petits dés.

6 Éplucher et hacher l'ail.

7 Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.

8 Commencer par y faire cuire les carottes.

9 Ajouter l'ail, les tomates et les courgettes et laisser cuire 15 minutes, en remuant régulièrement.

10 Dans un saladier, mélanger les pâtes et les haricots rouges avec les légumes poêlés.

11 Saler et poivrer selon le goût.

Plats Complets

- PÂTES -

PÂTES AUX LÉGUMES ET PETITS POIS



Été



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 5 kg de pâtes farfalle
- 3 kg de petits pois
- 8 kg de courgettes
- 8 kg de carottes
- 6 L de sauce tomate
- Sel, poivre PM

1

Peler les carottes et les tailler en lanières à l'aide d'un couteau économe.

2

Faire bouillir de l'eau dans une casserole.

3

Ajouter les petits pois, les lanières de carottes et les farfalle.

4

Laisser cuire 10 min environ. Les légumes et les pâtes doivent être «al dente».

5

Égoutter les pâtes aux légumes dans un grand plat.

6

Saler, poivrer, mélanger et servir aussitôt.

Plats Complets

- PÂTES -

SPAGHETTI FAÇON BOLOGNAISE



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 6 kg de spaghetti
- 2 kg de protéines texturées de soja
- 8 L d'eau chaude
- 0,5 L de sauce de soja
- 100 g de bouillon de légumes
- 4 kg d'oignons rouges
- 3 kg de lentilles corail
- 12 kg de tomates ou tomates pelées en conserve
- 700 g d'ail frais épluché - écrasé en purée
- 3 kg de concentré de tomate
- 170 g de curry doux, 50 g d'origan, 50 g de thym (conseillés)
- 8,5 L d'eau (en réutilisant l'eau de trempage de protéines de soja)
- 40 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre PM

1 Faire tremper les protéines dans le mélange eau chaude + sauce de soja + bouillon de légumes, pendant au moins une heure.

2 Peler et émincer les oignons en petits dés.

3 Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

4 Ajouter l'ail en purée, le curry, l'origan et le thym. Faire revenir 2 minutes.

5 Égoutter soigneusement les protéines et réserver le jus de trempage.

6 Faire revenir les protéines égouttées dans l'oignon pendant 5 minutes.

7 Ajouter les tomates pelées, les lentilles, le concentré de tomates, l'eau de trempage des protéines, et 500 ml d'eau. Faire cuire à couvert et à feu doux pendant 40 minutes.

8 Servir avec les spaghetti cuits "al dente".

Plats Complets

- PÂTES -

LASAGNE DE POIS CASSÉS AUX AUBERGINES ET TOMATES



Été



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 4 kg de pois cassés
- 2,5 kg de pâtes à lasagne
- 1,5 kg d'oignons
- 375 ml d'huile d'olive
- 0,75 cl de lait végétal (facultatif)
- 12,5 kg de tomates fraîches
- 12,5 kg d'aubergin
- 100 g d'ail
- 100 ml d'huile d'olive
- Sel, poivre PM

1 Commencer par faire tremper les pois cassés dans un grand volume d'eau si possible pendant au moins 1 ou 2 heures. Sinon, les rincer.

2 Éplucher et hacher grossièrement les oignons.

3 Dans une grande casserole, les faire revenir dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

4 Ajouter alors les pois cassés, cuire 2 minutes en remuant et recouvrir d'eau.

5 Pendant ce temps, nettoyer l'aubergine et les tomates, et les découper en rondelles ou cubes plutôt épais. De même, éplucher et hacher finement l'ail.

6 Déposer les morceaux d'aubergines et de tomates dans un saladier, parsemer d'ail, saler et poivrer au goût puis recouvrir d'huile d'olive et mélanger. Réserver au réfrigérateur.

7 Revenir à la purée de pois cassés. En fin de cuisson, lorsque la préparation a absorbé le liquide et forme une sorte de purée, ajouter le sel et le lait végétal (facultatif mais rend la préparation un peu plus crémeuse).

8 Huiler un grand plat à gratin et y disposer la moitié des légumes sur une ou deux couches.

9 Recouvrir d'une couche de pâte. Déposer alors la moitié de la préparation de pois cassés et recouvrir à nouveau de pâte. Terminer par le reste de légumes puis de pois cassés.

10 Enfourner à 180°C pendant environ 45 minutes. La lasagne est prête lorsque la pâte et les aubergines sont bien tendres.

Plats Complets

- LÉGUMES À L'HONNEUR -

POTIMARRONS FARCIS AUX LENTILLES



Automne & Hiver



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 50 kg de potimarrons
- 5 kg de lentilles vertes
- 750 g d'échalotes
- 3,5 kg de champignons de Paris
- 75 cl d'huile d'olive
- 1 L de crème végétale
- 25 bouquets de persil
- Sel, poivre PM

- 1 Mettre les lentilles à cuire dans un grand volume d'eau bouillante non salée pendant 20 à 25 minutes.
- 2 Préchauffer le four à 180°C.
- 3 Frotter la peau des potimarrons sous un filet d'eau, puis couper leur chapeau de façon à pouvoir le creuser en lui ôtant ses graines. Les réserver.
- 4 Peler et émincer finement les échalotes. Rincer les champignons et les trancher en lamelles. Rincer le persil et le ciseler finement.
- 5 Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et commencer par faire suer les échalotes. Lorsqu'elles sont bien fondues, ajouter les champignons pour les faire dorer. Saler et poivrer à votre convenance puis, à feu plus doux, ajouter la crème et le persil. Mélanger et lorsque les lentilles sont cuites, bien les égoutter et les ajouter dans la sauteuse à la préparation.
- 6 Saler et poivrer le fond des potimarrons, et les remplir avec la préparation aux lentilles. Remettre les chapeaux en pensant à couper complètement la queue, et enfourner pour 45 à 50 min, en surveillant toujours.
- 7 Servir les potimarrons tels que préparés.

Plats Complets

- LÉGUMES À L'HONNEUR -

MARMITE DE TOFU SAUTÉ AUX HARICOTS VERTS



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 6 kg de tofu nature ferme bien égoutté
- 100 g de maïzena
- 3 L d'huile d'olive vierge
- 2,5 kg d'oignons émincés
- 8 kg de tomates pelées
- 10 kg de haricots verts frais écosés
- 2,5 L de bouillon aux légumes
- 1,1 L d'eau
- Sel, poivre PM

Pour le bouillon :

- 700 g de sucre non raffiné (optionnel)
- 1,1 L de sauce au soja
- 12 L de bouillon aux légumes
- 125 g de maïzena

- 1 Mélanger le sucre (optionnel), la sauce au soja, le bouillon de légumes et la maïzena. Réserver.
- 2 Sécher le tofu à l'aide d'un linge propre et le couper en cubes.
- 3 Mélanger avec le sel, le poivre, la maïzena.
- 4 Faire revenir le tofu dans 1,5 litre d'huile chaude jusqu'à ce qu'il soit parfaitement doré. Réserver.
- 5 Dans une autre marmite, faire revenir dans l'huile chaude les oignons, puis les haricots verts pendant 5 minutes.
- 6 Saler, poivrer. Ajouter les tomates et faire cuire 5 minutes supplémentaires.
- 7 Ajouter la sauce et laisser le tout épaissir en remuant régulièrement.
- 8 Ajouter les cubes de tofu, remuer ; c'est prêt !

Plats Complets

- LÉGUMES À L'HONNEUR -

GRATIN DE LÉGUMES AU QUINOA



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 6 kg de quinoa ou de boulgour
- 20 kg de légumes de saison (carottes, potimarron, brocolis ou chou de Bruxelles et châtaignes en automne, ou courgettes, oignons, poivrons, tomates et haricots verts en été)
- 5 kg de tofu nature ou tempeh ou 2,5 kg de fromage (tomme ou comté)
- 1 L d'huile de tournesol ou huile de colza
- 1 kg de graines de tournesol
- Herbes aromatiques : origan, thym ou romarin à votre convenance
- Sel, poivre PM

- 1 Cuire le quinoa ou le boulgour selon la recette cuisson de base (cf recette ci-après) dans 15 L d'eau.
- 2 Découper les légumes en morceaux homogènes puis cuire avec la moitié de l'huile (0,5 L) en commençant par ceux qui sont les plus longs à cuire (carottes en premier, potimarron en dernier).
- 3 Verser un peu d'eau régulièrement pour éviter que les légumes brûlent au fond et rajouter du sel en cours de cuisson.
- 4 Couper des dés de tofu ou des demi-lunes de tempeh, et les rajouter aux légumes quand ils sont presque cuits.
- 5 Dans un plat à gratin, verser les légumes et le tofu, puis recouvrir avec le quinoa cuit. Bien mouler pour que cela soit uniforme et un peu compact.
- 6 Verser les graines de tournesol décortiquées avant d'enfourner dans un four à 200°C pendant 15-20 minutes.

Plats Complets

- LÉGUMES À L'HONNEUR -

PATATE DOUCE FARCIE AUX BROCOLIS, CACAHUÈTE, LAIT DE COCO ET QUINOA



Hiver



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 25 kg de patates douces
- 5 kg de quinoa
- 6kg de brocolis
- 125 g de beurre de cacahuète (à défaut vous pouvez remplacer par de la moutarde)
- 3 L de lait ou crème végétale

8 Rectifier l'assaisonnement (il est possible de mettre un peu de sauce soja).

9 Si nécessaire, détendre avec de l'eau pour obtenir la consistance d'une sauce onctueuse.

1 Préchauffer le four à 180°C.

2 Piquer la patate douce un peu partout avec une fourchette et la placer sur une plaque dans le four.

3 Faire cuire jusqu'à ce que ce soit possible de piquer facilement un couteau jusqu'au cœur de la patate.

4 Pendant ce temps, faire cuire le quinoa selon la recette cuisson de base.

5 Faire cuire brièvement le brocoli : à la vapeur, ou juste blanchi à l'eau.

6 Lorsque la patate est cuite, la couper en 2. Prélever 200 g de chair environ (un peu dans chaque patate). Mixer la chair avec le beurre de cacahuètes et le lait.

7 Saler légèrement l'intérieur de la patate douce. Garnir avec le quinoa puis avec le brocoli. Verser plein de sauce et repasser au four une dizaine de minutes. Il est aussi possible d'ajouter des graines ou oléagineuses toastées sur le dessus.

Plats Complets

- LÉGUMES À L'HONNEUR -

GRATIN DE POLENTA AUX PETITS POIS ET COULIS DE TOMATES



Toute saison

Difficulté

INGRÉDIENTS

- 5 kg de polenta de maïs extra fine
- 5 kg de petits pois
- 3 kg d'oignon
- 12,5 L d'eau
- 1,5 kg de crème de soja
- 700 ml d'huile d'olive
- 75 cl de coulis de tomate

- 1 Éplucher les oignons, émincer finement. Faire revenir à feu doux dans l'huile d'olive. Ajouter les petits pois et mouiller avec l'eau.
- 2 Saler et poivrer, porter à ébullition et laisser cuire 5 minutes.
- 3 Ajouter la polenta en pluie tout en remuant. Laisser cuire encore 5 minutes jusqu'à épaississement.
- 4 Couvrir, couper le feu et laisser la polenta s'attendrir 5 minutes supplémentaires.
- 5 Ajouter la crème de soja en la mélangeant bien et réserver.
- 6 Dans un plat à gratin préalablement huilé, verser la polenta.
- 7 Mettre au four préchauffé à 200° C pendant 15 minutes, jusqu'à obtenir une belle coloration dorée.
- 8 Découper la polenta en portions et accompagner d'un coulis de tomate.

Plats Complets

- LÉGUMES À L'HONNEUR -

RATATOUILLE AUX PROTÉINES DE SOJA SERVIE AVEC DU RIZ



Été



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 200 g de protéines de soja texturées
- 5 kg de riz
- 1,25 kg poivrons
- 3 kg de tomates
- 3 kg de courgettes
- 3 kg d'aubergines
- Mélange d'herbes de Provence à votre convenance
- 350 g d'ail
- 2 kg d'oignons
- Huile d'olive à votre convenance
- Sel, poivre PM

- 1 Hydrater les protéines de soja dans de l'eau chaude durant 10-15 minutes.
- 2 Cuire dans l'huile d'olive l'ail, les oignons émincés et les poivrons en dés.
- 3 Ajouter après 5 minutes les aubergines puis après 10 minutes les courgettes en dés.
- 4 Ajouter après 5-10 minutes les tomates et les protéines de soja et les herbes.
- 5 Cuire à l'étouffée durant 30-45 minutes.
- 6 Servir avec du riz ou une autre céréale (cuire selon la recette cuisson de base).

Plats Complets

- LÉGUMES À L'HONNEUR -

SALADE DE CHOUX ROUGES BRAISÉS AUX QUATRE SAVEURS



Hiver

Difficulté

INGRÉDIENTS

- 11 kg de choux rouges émincés
- 6 kg de lentilles vertes
- 5 kg d'oignons
- 2,25 kg de pommes
- 30 cl de vinaigre balsamique
- 1 kg de noix
- Sel, poivre PM

- 1** Faire tremper 1 heure les lentilles puis les cuire dans de l'eau bouillante selon les indications de l'emballage.
- 2** Faire dorer l'oignon dans une poêle bien chaude.
- 3** Ajouter le chou émincé, saler, cuire à découvert 15 minutes pour obtenir un chou mou et braisé.
- 4** Poursuivre la cuisson avec les pommes et le vinaigre balsamique encore 5 minutes.
- 5** Ajouter les noix. Servir froid.

Plats Complets

- CUISINE FRANÇAISE REVISITÉE -

HARICOTS ROUGES, SAUCE TOMATE ET PETITS LÉGUMES



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 5 kg de haricots rouges ou blancs
- 8 kg de sauce tomate
- 4 kg d'oignons
- 4 kg de carottes (ou autres légumes de saison)
- 2 têtes d'ail ou plusieurs cuillères de purée d'ail
- 1 L d'huile d'olive
- Mélange herbes de Provence : à votre convenance
- Sel, poivre PM

1 Faire tremper les haricots la veille s'ils sont achetés brut, sinon il est possible de les acheter déjà cuits. Le jour suivant, les cuire pendant 30 minutes. Ne pas saler en cours de cuisson.

2 Émincer très finement les oignons et les carottes, broyer l'ail le plus finement possible à l'aide d'un presse-ail ou utiliser de la purée d'ail.

3 Cuire tous les légumes émincés avec l'ail et les herbes de Provence dans de l'huile (la moitié) puis une fois cuits, rajouter la sauce tomate et les haricots.

4 Saler, poivrer et goûter en cours de cuisson, rajouter le reste d'huile à la fin et ajuster la quantité de liquide si besoin pour que cette garniture ait la consistance d'une sauce de chili.

5 Cette garniture peut être servie avec du sarrasin décortiqué ou bien avec du riz semi-complet.

Plats Complets

- CUISINE FRANÇAISE REVISITÉE -

POLENTA AU TOFU SAVEURS MÉRIDIONALES



Toute saison

Difficulté

INGRÉDIENTS

- 16 L d'eau
- 4,5 kg de polenta de maïs extrafine
- 4 kg de tofu ferme égoutté (peut être remplacé par du fromage frais de chèvre/vache)
- 1 kg d'olives nature ou à l'ail
- 750 g de tomates séchées marinées à l'huile d'olive
- 30 g de mélange d'herbes de Provence
- 30 g d'ail en poudre ou le double en pâte d'ail frais
- Sel, poivre PM

- 1 Pour la marinade : égoutter le tofu et couper en petits dés et mélanger avec les olives et les tomates hachées en morceaux.
- 2 Rajouter l'huile des tomates séchées, saler et poivrer. Réserver 1 heure.
- 3 Faire chauffer l'eau avec les herbes de Provence, l'ail en poudre ou en purée.
- 4 Un peu avant que l'eau ne soit frémissante, rajouter la polenta en pluie en plusieurs fois, ne jamais mettre la quantité de polenta en une seule fois.
- 5 Rajouter le tofu avec la marinade aux olives et aux tomates.
- 6 Bien remuer sans s'arrêter jusqu'à épaississement de la polenta, retirer lorsque l'eau a été absorbée.
- 7 Servir encore chaud comme une purée onctueuse, une fois froide elle durcira.

Plats Complets

- CUISINE FRANÇAISE REVISITÉE -

HACHIS PARMENTIER



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 20 kg de pomme de terre
- 250 g de farine de blé semicomplète
- 2,5 kg de protéines de soja texturées
- 2,5 L de crème de soja
- 3 kg d'oignons émincés
- 1 kg d'ail en purée
- 3 kg de petits pois congelés
- 3 kg de carotte
- 1 kg de concentré de tomate
- 10 L de bouillon de légumes
- 1,5 L d'huile d'olive
- Poivre, sel PM

1 Laisser tremper les protéines de soja texturées dans 10 L de bouillon de légumes pendant au moins une heure ; elles doivent doubler de volume si ce n'est plus.

2 Peler et cuire les pommes de terre dans une gamelle avec de l'eau puis, une fois cuite, les réduire en purée, rajouter la crème de soja, du sel et du poivre. Bien mélanger le tout.

3 Dans une grande gamelle, cuire ensemble dans une partie de l'huile (la moitié) les oignons émincés, l'ail en purée, puis au bout de 5 minutes rajouter les petits pois, les carottes râpées ou émincées, et rajouter le concentré de tomates.

4 Y rajouter les protéines de soja texturées réhydratées, assaisonner puis laisser mijoter 5 à 10 minutes en plus. Épaissir la sauce avec la farine si besoin pour la lier.

5 Dans un plat (bac gastro), verser au fond cette garniture de légumes liée (ne doit pas être trop liquide) puis la purée de pomme de terre par-dessus, bien lissée. Faire des rainures à la fourchette par-dessus pour enjoliver le plat.

6 Laisser ainsi le plat au four pendant 20 minutes.

Plats Complets

- CUISINE FRANÇAISE REVISITÉE -

CLAFOUTIS DE LÉGUMES D'ÉTÉ



Été



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 270 g d'ail
- 0,15 bouteille de bombe à graisser
- 4 kg de courgettes
- 800 ml de crème végétale
- 800 g de farine de riz
- 650 ml d'huile de colza vierge
- 800 ml de lait végétal
- 6,5 kg de légumes ratatouille bio en boîte
- 9,5 L d'œuf entier liquide
- 13 g d'origan
- 125 g de sel fin

1 Faire griller les courgettes dans une poêle huilée puis ajouter la ratatouille et faire cuire ensemble pendant quelques minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

2 Graisser des moules aluminium et verser la juste quantité de mélange de légumes.

3 Ajouter par-dessus l'appareil et secouer légèrement le moule afin d'obtenir une bonne répartition des ingrédients.

4 Mettre au four à 150°C pendant 45 minutes.

Plats Complets

- CUISINE FRANÇAISE REVISITÉE -

POT-AU-FEU AU TOFU



Printemps &
Automne & Hiver



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 8 kg de carottes
- 6 kg de poireaux
- 3 kg de navets
- 7 kg de tofu ou 4 kg de protéines de soja texturé, de seitan ou de tempeh
- 500 g de céleri
- 500 g d'oignon
- 7 g de clous de girofle
- 10 kg de pommes de terre
- 9 L d'eau
- 90 g de bouillon de légumes
- 5g de laurier
- 100 g d'ail émincé
- Sel, poivre PM

1 Éplucher, laver, puis rincer abondamment à l'eau claire tous les légumes. Tailler en gros tronçons les carottes, les poireaux, les navets et le céleri branche. Piquer les oignons de clous de girofle, réserver.

2 Disperser au fouet dans la quantité d'eau bouillante nécessaire le bouillon de légumes.

3 Porter à ébullition, cuire 3 minutes.

4 Incorporer les légumes taillés, les oignons piqués de clous de girofle et le laurier, puis cuire 20 minutes.

5 Ajouter les pommes de terre et l'ail préalablement détaillés en cubes.

6 Poursuivre la cuisson 13 à 15 minutes, rectifier l'assaisonnement.

7 Réserver au chaud jusqu'au moment du service.

Plats Complets

- CUISINE DU MONDE -

CHILI CON TOFU



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 5 kg d'haricots rouges
- 4 kg de tofu nature
- 14 kg de légumes (oignons, ail carottes, navets l'hiver et tomates, poivrons, aubergine et courgettes l'été)
- 4 kg de coulis de tomates
- 2 kg de maïs en boîte
- 200-250 g d'épices pour chili con carne (cumin moulu, coriandre, origan, paprika doux, feuille de laurier), (commencer par 100g car la qualité et la puissance des épices diffère beaucoup d'une marque à l'autre)
- 1 L d'huile d'olive
- 50 g de sucre (optionnel)
- Sel, poivre PM

- 1** Faire tremper les haricots rouges la veille si vous optez pour des secs, sinon utiliser des haricots rouges déjà cuits. Si vous les faites cuire vous-même, jeter l'eau de trempage.
- 2** Faire revenir les légumes de saison et les épices dans la moitié de l'huile pendant 5 minutes. Si possible éviter de mettre tous les légumes d'un seul coup, commencer par ceux qui nécessitent plus de cuisson et terminer par les plus fragiles.
- 3** Couper le tofu en dés ou bien le hacher finement et ajouter aux légumes.
- 4** Rajouter les 4 kg de coulis de tomates et le maïs, plus un peu d'eau pour allonger la quantité de sauce, puis rajouter les haricots préalablement cuits (ou déjà cuits).
- 5** Saler, poivrer et sucrer (optionnel) et rajouter les 500ml d'huile restant.
- 6** Servir accompagné d'un riz complet ou semi-complet.

Plats Complets

- CUISINE DU MONDE -

DAHL DE LENTILLES



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 6 kg de lentilles corail bio
- 12 kg de carottes
- 2 L de lait de coco
- 900 g d'oignons coupés en dés
- 5 kg de tomates concassées
- 50 g d'ail
- 125 g de cumin moulu
- 125 g de curcuma moulu
- 300 g de bouillon de légumes
- 1 L d'huile d'olive
- Sel, poivre PM

1 Mettre les lentilles à cuire dans une casserole, dans leur volume d'eau froide (non salée), jusqu'à ce qu'elles soient tendres (10-15min).

2 Pendant ce temps, émincer finement l'oignon et le faire dorer avec l'huile d'olive.

3 A mi-cuisson ajouter les tomates concassées en dés et l'ail finement coupé, ainsi que les carottes en rondelles, ajouter ensuite les épices.

4 Mélanger le tout puis verser la crème de coco en l'allongeant d'un peu d'eau si nécessaire (elle ne doit pas bouillir).

5 Ajouter les lentilles et laisser mijoter encore quelques minutes en ajustant les saveurs.

Plats Complets

- CUISINE DU MONDE -

FAJITAS AUX HARICOTS ROUGES



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 100 tortillas
- 4 kg haricots rouges cuits
- 2 kg riz
- 3 kg de carottes
- 5 kg de poivrons rouges et verts (surgelés si hors saison)
- 2 kg oignons rouges
- 2 kg petite branche de céleri
- 500 g gousses d'ail
- Paprika et/ou mélanges d'épices espagnol/mexicain à votre convenance

1 Faire revenir dans une poêle huilée : les oignons hachés, le poivron et le céleri en petits morceaux, la carotte râpée, l'ail haché.

2 Laisser cuire 10 min puis ajouter les épices, les haricots égouttés.

3 Servir une tortilla dans une assiette puis mettre une louche de garniture dessus (les enfants rouleront la tortilla eux-mêmes). Servir avec du riz préalablement cuit.

Plats Complets

- CUISINE DU MONDE -

PAËLLA VÉGÉTARIENNE



Printemps & Été



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 7 kg de riz d'or
- 3,5 kg de petits pois surgelés
- 7 kg de champignons
- 3 kg poivron rouge
- 4 kg d'haricots verts
- 10 kg de tomates concassées
- 500 g d'ail
- 3 kg d'oignons émincés
- 50 cl d'huile d'olive
- En option : 2,5 kg de noix de cajou non salées ou amandes ou raisins secs
- Épices à paëlla à votre convenance
- Sel, poivre PM

1 Faire revenir dans l'huile les oignons, les poivrons et l'ail. Ajouter les champignons, puis les tomates, les petits pois et les haricots.

2 Après quelques minutes, ajouter le riz et mélanger.

3 Ajouter 800 ml d'eau (pour 350g de riz), dans laquelle vous salez et poivrez, puis mélanger le tout et couvrir la poêle (couvercle ou papier alu).

4 Laisser cuire à feu très doux, jusqu'à ce que le riz soit cuit et ait absorbé tout le liquide (on peut en rajouter en cours de cuisson).

5 Pendant ce temps, faire dorer les noix de cajou dans un peu d'huile dans une seconde poêle (attention, ça brûle facilement), et les égoutter sur un papier absorbant.

6 Quand le riz est cuit, ajouter les noix de cajou au plat; et servir.

Plats Complets

- CUISINE DU MONDE -

PAD THAÏ AUX CACAHUÈTES, TOFU, NOUILLES DE RIZ, POIVRONS, CAROTTES



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 6 kg de nouilles de riz
- 5 kg de tofu
- 2 kg oignons rouges
- 3 kg de haricots verts
- 3 kg de poivrons
- 6 kg de carottes
- 20 bottes de coriandre
- 3 kg de branches de céleri
- Feuilles de menthe à votre convenance
- 800 g de cacahuètes (optionnel)
- 50 cl d'huile végétale
- 50 cl d'huile de sésame
- 75 cl de sauce soja ou sel
- 5 citrons verts
- Sel poivre PM

14 Mélanger la sauce soja avec le sucre, le piment et le jus de citron.

15 Remettre les légumes dans l'huile de sésame chaude.

16 Ajouter les nouilles, la sauce et mélanger sans écraser. Servir les cacahuètes à côté.

1 Faire cuire les nouilles dans de l'eau bouillante salée.

2 Laisser tremper les nouilles quelques minutes dans l'eau froide.

3 Laver les légumes et les herbes.

4 Couper les légumes en bâtonnets.

5 Émincer les herbes fraîches.

6 Concasser les cacahuètes.

7 Faire chauffer l'huile dans une poêle sur feu vif et faire blondir l'oignon.

8 Ajouter un fond d'eau.

9 Faire revenir les carottes, ajouter le poivron, puis les haricots et, en dernier, le céleri. Le fond d'eau va s'évaporer durant la cuisson (10 min).

10 Débarrasser les légumes cuits mais toujours croquants.

11 Essuyer la poêle avec du papier absorbant.

12 Mettre l'huile de sésame à chauffer sur feu vif.

13 Presser le citron vert.

Plats Complets

- CUISINE DU MONDE -

TAJINE DE LÉGUMES ET PETIT POIS



Printemps & Été



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 25 kg de pommes de terre
- 6 kg de carottes
- 8 kg courgettes
- 3 kg de petits pois (frais ou surgelés)
- 4 kg de pois chiches (poids cuit)
- 2 kg oignons
- 250 g d'ail
- 50 cl d'huile d'olive
- Paprika, coriandre et curcuma à votre convenance
- Sel, poivre PM

- 7 Ajouter les pois chiches (déjà cuits), mélanger et prolonger la cuisson pendant 15 minutes.
- 8 Servir avec un peu de persil frais sur un lit de semoule.

- 1 Faire chauffer l'huile dans le tajine (ou dans une marmite). Éplucher l'ail et l'oignon, émincer et verser dans le tajine.

- 2 Ajouter les épices (paprika, coriandre et curcuma), saler et poivrer. Mélanger. Faire revenir quelques minutes jusqu'à ce que l'oignon soit bien tendre. Si besoin, ajouter un fond d'eau.

- 3 Éplucher et laver les carottes et les pommes de terre. Laver les courgettes. Couper tous les légumes en bâtonnets. Écosser les petits pois. Laver les feuilles d'épinards (si vous utilisez des épinards frais).

- 4 Verser les carottes, les pommes de terre, les courgettes, les petits pois et les feuilles d'épinards dans la marmite et mélanger avec les épices.

- 5 Ajouter 700 ml d'eau et porter à ébullition sous couvercle. L'eau doit recouvrir les légumes pour une bonne cuisson.

- 6 Quand l'eau est portée à ébullition, ôter le couvercle et baisser le feu. Faire mijoter pendant 20 minutes.

Plats Complets

- CUISINE DU MONDE -

RISOTTO AUX CHAMPIGNONS ET POIS CHICHES



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 5,5 kg de riz spécial risotto
- 6 kg de champignons de Paris
- 4,5 kg de pois chiches
- 8 L de crème végétale
- 15 oignons
- 10 cubes de bouillon de légumes
- Huile d'olive à votre convenance
- Sel, poivre PM

8 Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pois chiches et les champignons. Mélanger jusqu'à ce que le riz soit bien moelleux.

9 Verser de la crème végétale puis mélanger à nouveau.

1 Éplucher, laver et émincer finement l'oignon.

2 Faire chauffer une casserole avec un fond d'huile d'olive sur le feu et faire suer l'oignon jusqu'à ce qu'il soit bien translucide puis ajouter le riz.

3 Mélanger bien jusqu'à ce que le riz devienne translucide.

4 Faire cuire les pois chiches dans une grande quantité d'eau non salée pendant 1h à 1h30 après les avoir laissés tremper la veille.

5 Chauffer de l'eau salée dans une autre casserole pour y faire blanchir les champignons émincés pendant 2 minutes, avant de les mettre dans une passoire.

6 Une fois que le riz est bien nacré, ajouter 2 louches de bouillon puis mélanger jusqu'à absorption totale du bouillon.

7 Rajouter encore du bouillon en procédant comme précédemment, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bouillon. Laisser cuire pendant 20 minutes. Bien remuer au fur et à mesure.

Plats Protidiques

- LÉGUMES À L'HONNEUR -

PALET DE LENTILLES CORAIL ET DE RIZ SERVI AVEC UNE CHIFFONNADE DE SALADE



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 3 kg de lentilles corail
- 8,8 L d'eau
- 180 g de bouillon de légumes granulé
- 2 kg de riz rond blanc
- 800 g d'emmental râpé
- 800 ml d'œuf entier liquide
- 32 g de curcuma
- 550 ml d'huile d'olive
- 550 g de margarine
- 1,5 kg de salade
- Sel poivre PM

1 Laver la salade, l'essorer, et la détailler en chiffonnade, avant de la réserver au frais.

2 Disperser au fouet le bouillon de légumes dans la quantité d'eau bouillante nécessaire. Ajouter les lentilles corail, et les cuire 20 minutes. Procéder de la même manière pour le riz. Puis les égoutter et mélanger.

3 Incorporer l'emmental râpé, l'œuf entier liquide et le curcuma, puis assaisonner.

4 Étaler la préparation sur une hauteur d'environ 1,5 cm sur des plaques à pâtisserie recouvertes de papier sulfurisé.

5 Cuire à four modéré (170/180°C) 20 à 25 minutes.

6 Démouler sur plaque, laisser reposer 10 minutes.

7 Détailler en palets.

8 Faire revenir dans le mélange de matières grasses frémissantes 2 minutes sur chaque face. Réserver.

9 Dresser les palets de lentilles corail et de riz sur la chiffonnade de salade de départ.

Plats Protidiques

- LÉGUMES À L'HONNEUR -

LENTILLES VERTES DU BERRY AU FENOUIL



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 6 kg de lentilles vertes du Berry
- 500 g de margarine
- 1,4 kg d'oignon
- 3,4 kg de bulbe de fenouil
- 15 L d'eau
- 3,4 kg de carottes
- 140 g d'ail émincé
- 250 g de persil haché

- 1** Trier, éplucher, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les carottes en dés, émincer finement les oignons et le fenouil. Réserver.
- 2** Laver soigneusement les lentilles à l'eau claire, égoutter, réserver.
- 3** Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et le fenouil. Incorporer les lentilles, les carottes et l'ail, mouillé à hauteur, cuire à couvert 25 minutes. Surveiller la cuisson, remuer régulièrement et ajouter de l'eau si nécessaire. Réserver au chaud jusqu'au moment du service.
- 4** Dresser les lentilles, et les parsemer de persil.

Plats Protidiques

- LÉGUMES À L'HONNEUR -

PURÉE DE LENTILLES ET PATATES DOUCES COCO



Automne & Hiver



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 5 kg de lentilles corail ou blondes
- 3 kg de patate douce
- 1 kg de carottes
- 1 kg d'oignons
- 1,8 L de lait de coco
- 12,5 L d'eau
- 250 g de bouillon de légumes granulé
- 13 g de curry moulu
- 13 g de sel fin
- 40 g de ciboulette

- 1 Trier, laver, puis rincer abondamment à l'eau claire les patates douces, les carottes et les oignons.
- 2 Éplucher, détailler en morceaux, plaquer dans des gastronomes perforés.
- 3 Cuire au four vapeur 15 minutes puis réserver au chaud.
- 4 Disperser le bouillon de légumes au fouet dans la quantité d'eau bouillante nécessaire. Ajouter les lentilles corail, porter à ébullition, cuire 15 minutes à couvert à feu doux.
- 5 Incorporer les légumes, mixer en ajoutant progressivement le lait de coco. Au besoin, détendre légèrement la préparation en ajoutant de l'eau préalablement portée à ébullition.
- 6 Incorporer le curry, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud jusqu'au moment du service.
- 7 Dresser la purée sur assiette, parsemer de ciboulette.

Plats Protidiques

- CUISINE FRANÇAISE REVISITÉE -

PÂTÉ DE HARICOTS BLANCS



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 4 kg d'haricots blancs
- 4 kg de carottes
- 2,5 kg d'oignons jaunes moyens
- 90 g d'ail
- 1,7 L d'œuf entier liquide
- 1,7 L de crème végétale
- 140 g de persil haché
- 20 g d'agent de graissage et de démoulage
- Noix de muscade moulue
- Sel poivre PM

- 1** Trier, laver, éplucher, puis rincer à l'eau claire les légumes. Râper les carottes, hacher finement les oignons, et mixer l'ail. Mélanger, réserver.
- 2** Déconditionner, rincer et mixer grossièrement les haricots blancs. Réserver.
- 3** Faire revenir à feu doux dans l'huile d'olive le mélange carottes-oignons-ail 5 à 7 minutes en remuant constamment. Réserver.
- 4** Battre ensemble la crème et les œufs. Ajouter le mélange aux carottes et le persil, puis incorporer les haricots blancs. Assaisonner. Verser la préparation dans des moules hauts préalablement graissés. Cuire au four à 180/200°C pendant 45 minutes environ. Réserver au chaud jusqu'au moment du service.

Accompagnements

- CÉRÉALES -

BOULGOUR À L'ORANGE ET CURCUMA



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 6 kg de boulgour
- 160 g de margarine de cuisine
- 1,1 kg d'oignon émincé
- 1 kg de carottes
- 14 L d'eau
- 180 g de bouillon de légumes
- 1,6 kg d'oranges
- 70 g de sel fin
- 10 g de curcuma
- 15 g de mélanges de safran
- 110 g de persil haché
- Coriandre

1 Trier, laver, puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes, les oranges, et la coriandre. Éplucher et détailler les carottes en petits cubes. Peler à vif les oranges, lever les segments. Émincer la coriandre. Réserver.

2 Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les carottes. Ajouter le boulgour, cuire 2 minutes tout en remuant. Mouiller du bouillon de volaille dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, cuire à feu doux 10 à 12 minutes. Incorporer les segments d'orange, le curcuma, et le mélange de safran, assaisonner. Réserver au chaud jusqu'au moment du service.

3 Dresser, parsemer de persil et coriandre fraîche au départ.

Accompagnements

- CÉRÉALES -

RIZ ROND SEMI-COMPLET/COMPLET : CUISSON DE BASE



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 7,5 kg de riz rond complet / semi-complet
- Eau : 2 fois le volume si riz complet ou 1,8 fois le volume si riz semi-complet
- Sel PM

1 Mesurer le volume de riz dans un grand récipient pour estimer combien d'eau il faudra pour le cuire.

2 Rincer ensuite le riz pour enlever un peu de ses impuretés et un peu d'amidon (collera moins, surtout dans le cas du semi-complet).

3 Mettre dans une même gamelle le riz, les 2 ou les 1,8 volumes d'eau et le sel, et cuire jusqu'à totale absorption de l'eau quand des petits cratères apparaissent. Dans le cas du riz complet, un peu plus de temps est nécessaire à la cuisson.

4 Il est bon d'attendre quelques minutes avant de consommer que le riz gonfle dans la gamelle recouverte.

Accompagnements

- CÉRÉALES -

BOULGOUR DE BLÉ



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 7,5 kg de boulgour de blé
- 0,5 L d'huile d'olive
- 50 ml de sauce soja fermentée ou du sel PM
- 11,2 L d'eau

1 Verser le boulgour dans un bac gastro avec l'huile d'olive, la sauce soja (ou le sel) et de l'eau à raison de 1,5 volume d'eau pour 1 volume de boulgour (1 peu moins d'1 volume de graines pour 2 volumes d'eau).

2 Bien mélanger puis enfourner avec couvercle pendant environ 30 minutes, vérifier régulièrement et rajouter de l'eau si besoin.

3 Égrainer avant de servir.

Accompagnements

- CÉRÉALES -

SEMOULE DE BLÉ COMPLET



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 7,5 kg de semoule de couscous au choix
- 0,5 L d'huile d'olive
- 50 ml de sauce de soja fermentée (tamari) ou de sel
- Sel PM

1 Verser dans un grand bac gastro la semoule avec l'huile et la sauce soja ou le sel. Bien mélanger.

2 Verser ensuite de l'eau bouillante sur la semoule à raison de deux volumes d'eau pour un volume de semoule de couscous.

3 Laisser gonfler plusieurs minutes à couvert. Égrainer à l'aide d'une grande cuillère avant de servir.

Accompagnements

- CÉRÉALES -

QUINOA



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 6 kg de quinoa
- 12 L d'eau
- Sel PM

1 Rincer les graines de quinoa avant de les cuire dans une grande gamelle, comme on rince du riz. En option : les laisser tremper 1 heure dans de l'eau tiède pour réduire leur temps de cuisson.

2 Mettre 2 fois le volume de quinoa en eau froide et cuire le tout jusqu'à ébullition.

3 Une fois l'eau à ébullition, saler et cuire à feu moyen, pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.

4 Quand des bulles apparaissent, couper le feu et laisser au repos avec le couvercle pendant 15 minutes.

Accompagnements

- LÉGUMES À L'HONNEUR -

PURÉE DE POMME DE TERRE, POIREAUX ET PETITS POIS



Hiver



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 7,5 kg de poireaux
- 15 kg de pommes de terre
- 2,5 kg de petits pois frais
- 5 L de lait végétal
- Huile d'olive à votre convenance
- Sel, poivre PM
- Noix de muscade à votre convenance

- 1 Éplucher les pommes de terre et les couper en cubes.
- 2 Nettoyer les poireaux et les couper en rondelles.
- 3 Écosser les petits pois.
- 4 Déposer les légumes dans une casserole et couvrir d'eau.
- 5 Faire cuire pendant 25 mn jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites. Égoutter les légumes et les reverser dans la casserole.
- 6 Les écraser grossièrement à l'aide d'un fouet puis fouetter bien le tout en rajoutant le lait petit à petit.
- 7 Assaisonner lorsque la purée est bien lisse et légère, ajouter si nécessaire un peu d'huile d'olive.

Accompagnements

- LÉGUMES À L'HONNEUR -

CRUMBLE DE LÉGUMES DU SOLEIL



Été



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 3 kg de tomate
- 3 kg de courgette
- 3 kg d'aubergine
- 40 ml d'huile d'olive vierge
- 100 g d'échalotes
- 30 g d'ail
- 2 g de thym entier
- 350 g de farine de blé
- 250 g de margarine
- 15 g de sel

- 1** Trier, laver, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher partiellement les courgettes et les aubergines, monder les tomates, détailler en dés. Éplucher, puis hacher les échalotes et l'ail, réserver.
- 2** Suer dans la matière grasse frémissante les échalotes et l'ail. Ajouter les quartiers de tomate et le thym, assaisonner et cuire 10 minutes environ, puis réserver.
- 3** Dans la poêle de cuisson des tomates, suer les aubergines et les courgettes. Cuire à couvert 10 minutes environ. Ajouter les quartiers de tomate et le thym. Rectifier l'assaisonnement, dresser dans des ramequins individuels. Réserver.
- 4** Préparer la pâte à crumble en mélangeant la farine et la margarine en pommade jusqu'à l'obtention d'une pâte sablée. Émietter la pâte sur les légumes. Cuire au four (160/180°C) 10 minutes environ. Réserver au chaud jusqu'au moment du service.

Accompagnements

- LÉGUMES À L'HONNEUR -

GRATIN DE QUENELLES ET FONDUE DE POIREAUX



Printemps & Été



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 12 kg de quenelles nature
- 15 kg de poireaux
- 5 kg d'oignons jaunes
- 1 L d'huile d'olive
- 3 L de "lait" de soja
- 500 g de chapelure maison (restes de pain mixés)
- 60 g de noix de muscade + 30 g de curry doux
- Sel, poivre PM

- 1 Laver les poireaux, émincer finement (verts compris).
- 2 Éplucher les oignons, émincer finement.
- 3 Faire revenir dans l'huile d'olive les poireaux et les oignons jusqu'à ce que tout soit fondant.
- 4 Ajouter la muscade et le curry, saler et poivrer.
- 5 Déposer les poireaux au fond d'un plat à gratin, puis les quenelles.
- 6 Répartir le lait de soja et la chapelure.
- 7 Faire dorer au four pendant environ 15 minutes à 170°C.

Accompagnements

- LÉGUMES À L'HONNEUR -

PURÉE DE BUTTERNUT MUSCADE



Automne & Hiver



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 20 kg de courges butternut
- 500 mL d'huile d'olive vierge extra
- 65 g de noix de muscade en poudre
- 10 kg de pomme de terre à purée
- 2,5 L de crème de soja
- Sel non raffiné, poivre du moulin PM

- 1 Éplucher la courge butternut, ôter les graines, couper en cubes.
- 2 Éplucher les pommes de terre et couper en cubes.
- 3 Faire cuire le tout à la vapeur environ 40 minutes.
- 4 Passer le tout au presse-purée.
- 5 Ajouter la noix de muscade, la crème, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- 6 Goûter et ajuster l'assaisonnement.

Desserts

CRUMBLE DE FRUITS ROUGES ET POMMES



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 6,5kg de fruits rouges
- 3,5kg de pommes
- 1,8 kg d'huile de coco ou margarine
- 4,250 kg de farine semicomplète
- 1,250 kg sucre complet

1

Préchauffer le four à 180°.

2

Commencer par laver et couper les fruits en morceaux et les déposer dans le fond d'un plat. Saupoudrer de sucre vanillé.

3

Pour la pâte à crumble, dans le saladier, mélanger la farine, le sucre puis l'huile de coco ou la margarine tout en la sablant entre vos mains.

4

Déposer sur les fruits et enfourner pour 30 minutes.

TARTE AUX PÊCHES ET NOISETTES



Été



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 2,5 kg de polenta
- 2,5 kg farine blanche
- 2,250 kg farine T80
- 750 cl huile de noisette ou coco (ou autre huile végétale) ou margarine
- 125g de maïzena ou farine normale
- 700g de sucre
- 25 pincées de sel
- 250 pêches (ou poire)
- 750g sucre complet
- 250g de noisettes (ou amandes, ou pépites de chocolat)

- 1 Préchauffer le four à 180°.
- 2 Mélanger les farines, la polenta, la poudre à lever, le sucre et le sel.
- 3 Ajouter l'huile de noisette. Mélanger.
- 4 Ajouter progressivement un peu d'eau en mélangeant la pâte avec les doigts jusqu'à obtenir une boule de pâte non collante.
- 5 Étaler la pâte au rouleau sur une feuille de papier cuisson.
- 6 Laver les pêches.
- 7 Disposer joliment sur la pâte en laissant un rebord assez large.
- 8 Saupoudrer de sucre.
- 9 Rabattre les bords de la pâte sur la tarte.
- 10 Hacher grossièrement les noisettes et les répartir sur les pêches.
- 11 Enfourner pour 25 minutes environ.

CRÈME CHOCOLATÉE À LA BOISSON D'AVOINE OU DE RIZ



Toute saison



Difficulté

INGRÉDIENTS

- 9L de boisson d'avoine ou de riz
- 2,5 kg de chocolat noir 70%
- 36g d'agar-agar (gélifiant naturel à base d'algues)
- 1 poignée de sel
- 500g d'écorces d'oranges ou de citrons au choix (facultatif)

- 1 Faire chauffer la boisson avec le sel et l'agar-agar.
- 2 Une fois le liquide chaud, rajouter le chocolat et remuer continuellement jusqu'à ce qu'il fonde totalement.
- 3 Quand le liquide commencera à bouillir, baisser le feu et après une minute, retirer la gamelle du feu. Verser le tout après avoir bien remélangé dans un plat à gratin.
- 4 Laisser refroidir puis une fois bien figé, couper le bloc en petits morceaux et passer le tout au mixeur pour obtenir une crème soyeuse.
- 5 Servir en ramequins individuels avec quelques zestes d'agrumes pour parfumer et décorer.