

# Fiches Recettes

Œufs, poissons, viandes et plats complets

## ■ ŒUFS SAUCE AURORE **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Œufs durs écalés Bio	Pièce	150,000	59,94 €
Lait 1/2 écrémé Bio	Litre	15,000	
Farine de blé T65 Bio	Kilo	1,250	
Beurre plaque doux Bio	Kilo	1,250	
Tomate coulis Bio	Boite 5/1	0,500	

**Coût par ration**

**0,599 €**

- 1) Faire bouillir les œufs et les écaler ;
- 2) Préparer la béchamel et incorporer le coulis de tomates ;
- 3) Napper les œufs et maintenir au chaud.

## ■ OMELETTE AUX POMMES DE TERRE **BIO** (100 RATIONS)



**PLAT COMPLET**

Composition	Unité	Quantité	Coût
Œufs entiers liquides Bio	Litre	10,000	69,90 €
PdT 4ème gamme fraîches Bio	Kilo	15,000	
Huile de tournesol	Litre	0,250	
Sel et poivre			

**Coût par ration**

**0,699 €**

- 1) Eplucher, couper et faire cuire les pommes de terre dans l'huile de tournesol ;
- 2) Ajouter les œufs et cuire l'omelette.

## ■ ENCORNETS A L'ESPAGNOLE **BIO** (100 RATIONS)



**PLAT COMPLET**

Composition	Unité	Quantité	Coût
Lamelles d'encornets surgelés	Kilo	10,000	55,42 €
Riz étuvé Bio	Kilo	4,000	
Oignons rouges frais Bio	Kilo	2,500	
Poivrons lanières Bio	Kilo	5,000	
Huile d'olive Bio	Litre	0,250	
Bouillon volaille	Kilo	0,100	
Curcuma	Kilo	0,050	
Sel, poivre			
Eau	Litre	12,000	

**Coût par ration**

**0,554 €**

- 1) Couper les poivrons et les oignons en lamelles ;
- 2) Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile et ajouter les lamelles d'encornets ;
- 3) Faire revenir avec les oignons et poivrons 5 min en remuant. Saler et poivrer ;
- 4) Débarrasser et maintenir au chaud ;
- 5) Faire revenir le riz à l'huile d'olive, mouiller une fois et demi en eau ;
- 6) Ajouter le bouillon de volaille et le curcuma et porter à ébullition ;
- 7) A mi-cuisson, ajouter les encornets, poivrons et oignons.

# Fiches Recettes

Œufs, poissons, viandes et plats complets

## ■ PARMENTIER DE POISSON **BIO** (100 RATIIONS) PLAT COMPLET

Composition	Unité	Quantité	Coût
Filet de colin pêché ( Bio par nature)	Kilo	10,000	67,29 €
Purée déshydratée Bio	Kilo	3,000	
Lait 1/2 écrémé Bio	Litre	6,000	
Huile d'olive Bio	Litre	0,150	
Ail haché surgelé	Kilo	0,250	
Persil plat frais	Kilo	0,100	
Eau	Litre	12,000	

**Coût par ration**

**0,673 €**

- 1) Faire cuire le filet de colin, l'émietter ;
- 2) Mélanger avec la cuisson beurre, ail, persil, débarrasser et mettre au chaud ;
- 3) Préparer la purée déshydratée et mélanger la préparation de poisson avec 3/4 de la purée puis mettre en bac Gastro ;
- 4) Couvrir avec une fine couche de purée et gratiner au four 30 minutes à 180°.

## ■ ENCORNETS MAITRE D'HOTEL **BIO** (100 RATIIONS)

Composition	Unité	Quantité	Coût
Lamelles d'encornets surgelées	Kilo	10,000	26,99 €
Beurre Bio	Kilo	0,800	
Ail haché surgelé	Kilo	0,250	
Persil haché frais	Kilo	0,300	
Jus de 2 citron Bio	Kilo	0,250	
Huile de tournesol	Litre	0,150	

**Coût par ration**

**0,270 €**

- 1) Mettre le beurre en pommade, ajouter le jus de citron et le persil ;
- 2) Rouler le beurre terminé dans un papier sulfurisé sous forme d'un tube ;
- 3) Faire revenir les encornets dans l'huile de tournesol au moment du service ;
- 4) Disposer à l'assiette, ajouter une fine tranche de beurre maître d'hôtel, servir.

## ■ FISH & CHIPS **BIO** (100 RATIIONS)

Composition	Unité	Quantité	Coût
Filet de colin pêché (Bio par nature)	Kilo	10,000	52,49 €
Huile de tournesol	Litre	0,500	
Son de blé Bio	Kilo	1,000	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**0,525 €**

- 1) Paner le poisson avec l'huile de tournesol et le son de blé ;
- 2) Marquer le poisson en sauteuse ;
- 3) Plaquer en bac Gastro et terminer la cuisson au four ;
- 4) Servir avec des frites Bio cuites au moment.

# Fiches Recettes

Œufs, poissons, viandes et plats complets

## ■ SUPIONS PERSILLES **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Supions péchés (Bio par nature)	Kilo	11,000	40,43 €
Ail haché surgelé	Kilo	0,300	
Persil plat frais	Kilo	0,300	
Huile d'olive Bio	Litre	0,250	

**Coût par ration**

**0,404 €**

- 1) Faire revenir les supions à l'huile d'olive ;
- 2) Ajouter la persillade et servir.

## ■ FILET DE HOKI AVOINE **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Filet de hoki péché (Bio par nature)	Kilo	10,000	55,40 €
Huile de tournesol	Litre	0,250	
Sauce soja	Litre	0,500	
Flocons d'avoine Bio	Kilo	1,000	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**0,554 €**

- 1) Paner le poisson avec la sauce soja et les flocons d'avoine ;
- 2) Marquer le poisson en sauteuse ;
- 3) Plaquer le poisson en bac Gastro et terminer la cuisson au four.

## ■ BRANDADE DE MORUE AU PANAIS **BIO** (100 RATIONS)



**PLAT COMPLET**

Composition	Unité	Quantité	Coût
Morue dessalée (Bio par nature)	Kilo	5,000	93,87 €
Filet de colin péché (Bio par nature)	Kilo	5,000	
Purée déshydratée Bio	Kilo	3,000	
Lait 1/2 écrémé Bio	Litre	6,000	
Panais Bio	Kilo	4,000	
Huile d'olive Bio	Litre	0,150	
Ail haché surgelé	Kilo	0,250	
Persil plat frais	Kilo	0,100	
Eau	Litre	12,000	

**Coût par ration**

**0,939 €**

- 1) Faire cuire la morue dessalée avec le filet de colin, émietter les poissons ;
- 2) Mélanger avec la cuisson beurre, ail, persil, débarrasser et tenir chaud ;
- 3) Préparer la purée déshydratée et mélanger avec la purée de panais ;
- 4) Mélanger le poisson avec 3/4 de la purée puis mettre en bac Gastro ;
- 5) Couvrir avec une fine couche de purée et gratiner au four 30 minutes à 180°.

# Fiches Recettes

Œufs, poissons, viandes et plats complets

## ■ PATES A LA VERACRUZANA **BIO** (100 RATIONS) PLAT COMPLET

Composition	Unité	Quantité	Coût
Moules coquilles (Bio par nature)	Kilo	2,000	
Filet de colin (Bio par nature)	Kilo	3,000	
Lamelles d'encornets surgelés	Kilo	5,000	
Oignons rouges frais Bio	Kilo	2,500	
Poivrons rouge lanières frais Bio	Kilo	2,500	
Tomate coulis Bio	Boite 3/1	1,000	
Tomates concassées Bio	Boite 3/1	2,000	62,91 €
Macaroni semi complets Bio	Kilo	3,500	
Huile d'olive Bio	Litre	0,250	
Olives noires rondelles	Boite 5/1	0,200	
Thym, laurier du potager	Bouquet	1,000	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**0,629 €**

- 1) Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile ;
- 2) Mettre les oignons, les poivrons et faire revenir 5 min en remuant ;
- 3) Ajouter les tomates concassées et le coulis, le thym, le laurier et les olives ;
- 4) Saler et poivrer. Laisser mijoter, puis ajouter le poisson et les fruits de mer ;
- 5) Une fois cuit, débarrasser et maintenir au chaud ;
- 6) Cuire et égoutter les pâtes ;
- 7) Mélanger à chaud avec la préparation de poisson. Servir.

## ■ PAËLLA DE POISSONS **BIO** (100 RATIONS) PLAT COMPLET

Composition	Unité	Quantité	Coût
Filet de colin	Kilo	9,000	
Moules entières P E	Kilo	2,000	
Riz étuvé Bio	Kilo	4,000	
Oignons rouges frais Bio	Kilo	2,000	
Poivrons lanières Bio	Kilo	2,000	71,76 €
Bouillon de volaille	Kilo	0,100	
Curcuma	Kilo	0,080	
Huile de tournesol	Litre	0,250	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**0,718 €**

- 1) Couper les poivrons et les oignons en lamelles ;
- 2) Mettre les oignons, les poivrons à revenir 5 min dans l'huile. Saler et poivrer ;
- 3) Ajouter le riz et mouiller une fois et demi en eau ;
- 4) Ajouter le bouillon de volaille, le curcuma, le filet de colin coupé en morceaux, les moules, les poivrons et les oignons. Porter à ébullition ;
- 5) Rectifier l'assaisonnement et vérifier la cuisson ;
- 6) Cuire et égoutter les pâtes ;
- 7) Débarrasser et maintenir au chaud.

# Fiches Recettes

Œufs, poissons, viandes et plats complets

## ■ FILET DE MERLU MEUNIÈRE **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Filet de merlu pêché (Bio par nature)	Kilo	10,000	66,96 €
Huile de tournesol	Litre	0,250	
Beurre plaque doux Bio	Kilo	0,750	
Jus de citron Bio	Kilo	0,500	
Persil plat frais	Kilo	0,250	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**0,670 €**

- 1) Faire fondre le beurre, et ajouter le jus de citron et le persil ;
- 2) Marquer votre poisson en sauteuse ;
- 3) Napper au moment de servir le poisson avec la meunière.

## ■ CALDEIRADA (RAGOUT DE POISSON) **BIO** (100 RATIONS)



*PLAT COMPLET*

Composition	Unité	Quantité	Coût
Filet de colin pêché (Bio par nature)	Kilo	4,000	81,41 €
Lamelles d'encornets (Bio par nature)	Kilo	6,000	
Lamelles Pommes de terre Bio	Kilo	10,000	
Oignons rouges frais Bio	Kilo	2,500	
Poivrons lanières Bio	Kilo	2,500	
Tomate coulis Bio	Boite 3/1	2,000	
Huile d'olive Bio	Litre	0,250	
Curcuma	Kilo	0,080	
Ail haché surgelé	Kilo	0,250	
Persil plat frais	Kilo	0,150	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**0,814 €**

- 1) Mettre les oignons et les poivrons à revenir à l'huile d'olive 5 min ;
- 2) Ajouter la sauce tomate et l'ail ;
- 3) Cuire au court bouillon les encornets ;
- 4) Pocher légèrement le colin afin de l'émietter grossièrement ;
- 5) Disposer les lamelles de pommes de terre dans les bacs Gastro ;
- 6) Disposer dessus une couche de poisson et d'encornets ;
- 7) Couvrir avec le mélange tomate et coulis auquel on ajoute le curcuma ;
- 8) Rectifier l'assaisonnement ;
- 9) Débarrasser et maintenir au chaud.

# Fiches Recettes

Œufs, poissons, viandes et plats complets

## ■ WOK DE POULET AUX PETITS LEGUMES **BIO** (100 RATIONS) PLAT COMPLET

Composition	Unité	Quantité	Coût
Cuisse de poulet (coupée en 2) Bio	Kilo	10,000	
Brocolis surgelés Bio	Kilo	2,500	
Oignons surgelés Bio	Kilo	2,500	
Poivrons lanières frais Bio	Kilo	2,500	
Tomates fraîches Bio	Kilo	2,500	
Spaghetti semi complets Bio	Kilo	2,500	
Batavia fraîche Bio	Pièce	2,000	96,38 €
Fromage blanc Bio	Kilo	1,250	
Huile d'olive Bio	Litre	0,075	
Ail haché surgelé	Kilo	0,075	
Curcuma	Kilo	0,020	
Sauce soja	Litre	0,100	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**0,964 €**

- 1) En sauteuse, faire chauffer l'huile et dorer les morceaux de poulet ;
- 2) Mettre les oignons, les poivrons, l'ail et faire revenir 5 min en remuant ;
- 3) Ajouter les brocolis, saler et poivrer ;
- 4) Laisser mijoter, ajouter les tomates et la salade légèrement coupée ;
- 5) Laisser frémir puis débarrasser et maintenir au chaud ;
- 6) Faire cuire les pâtes coupées en trois à l'eau salée ;
- 7) Egoutter et faire l'assemblage avant le service ;
- 8) Ajouter le fromage blanc et la sauce soja.

## ■ EMINCE DE DINDE AUX SPAGHETTI **BIO** (100 RATIONS) PLAT COMPLET

Composition	Unité	Quantité	Coût
Emincé de dinde Bio	Kilo	9,000	
Champignons émincés Bio	Kilo	5,000	
Oignons surgelés Bio	Kilo	5,000	
Spaghetti semi-complets Bio	Kilo	7,000	
Crème fraîche liquide 40% MG Bio	Kilo	2,000	113,56 €
Bouillon de volaille	Kilo	0,100	
Huile d'olive, huile de colza	Litre	0,250	
Curcuma	Kilo	0,100	
Romarin, persil, herbes de provence			
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**1,136 €**

- 1) Faire suer les champignons dans l'huile, puis ajouter les oignons ;
- 2) Dorer l'émincé de dinde, ajouter le bouillon de volaille et les aromates ;
- 3) A cuisson, ajouter la crème fraîche et le curcuma, saler et poivrer ;
- 4) Débarrasser et maintenir au chaud ;
- 5) Faire cuire les spaghetti, égoutter et ajouter à la préparation.

# Fiches Recettes

Œufs, poissons, viandes et plats complets

## ■ POULET A L'ESPAGNOLE **BIO** (100 RATIONS) PLAT COMPLET

Composition	Unité	Quantité	Coût
Sauté de poulet Bio	Kilo	10,000	144,12 €
Riz brun long grain sec Bio	Kilo	4,000	
Oignons rouges en dé frais Bio	Kilo	2,500	
Poivrons lanières frais Bio	Kilo	5,000	
Huile d'olive Bio	Litre	0,250	
Bouillon de volaille	Kilo	0,100	
Curcuma	Kilo	0,050	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**1,441 €**

- 1) Couper les poivrons et les oignons en lamelles ;
- 2) Emincer le sauté de poulet en lamelles de 8gr à 12gr ;
- 3) Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, ajouter les lanières de poulet et faire dorer 5 min ;
- 4) Mettre les oignons, les poivrons et faire revenir 5 min. Saler et poivrer ;
- 5) Débarrasser et maintenir au chaud ;
- 6) Faire revenir le riz à l'huile d'olive, mouiller une fois et demi en eau. Ajouter le bouillon de volaille et le curcuma et porter à ébullition
- 7) A mi-cuisson, ajouter la préparation poulet, poivrons, oignons.

## ■ GRATIN DE PENNE AU POULET **BIO** (100 RATIONS) PLAT COMPLET

Composition	Unité	Quantité	Coût
Cuisses de poulet (coupé en 2) Bio	Kilo	14,000	114,51 €
Penné regate Bio	Kilo	5,000	
Courgettes fraîches Bio	Kilo	2,000	
Tomates fraîches Bio	Kilo	2,500	
Huile d'olive Bio	Litre	0,500	
Mozzarella	Kilo	1,500	
Ail haché surgelé	Kilo	0,500	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**1,145 €**

- 1) Couper les courgettes, les tomates et l'ail en lamelles ;
- 2) Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive et dorer le poulet ;
- 3) Ajouter les courgettes, les tomates et l'ail et faire cuire en remuant ;
- 4) Saler et poivrer ;
- 5) Débarrasser et maintenir au chaud ;
- 6) Faire cuire les penne, égoutter et ajouter à la préparation ;
- 7) Dresser en bac Gastro, disposer en surface de fines tranches de mozzarella et passer légèrement au four avant le service.

# Fiches Recettes

Œufs, poissons, viandes et plats complets

## ■ STEAK BEURRE MAITRE D'HOTEL BIO (100 RATIONS)

Composition	Unité	Quantité	Coût
Steak (100gr) Bio	Kilo	10,000	89,77 €
Beurre plaque doux Bio	Kilo	0,800	
Citron frais Bio	Kilo	0,250	
Persil plat frais	Kilo	0,300	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**0,898 €**

- 1) Mettre le beurre en pommade, ajouter le jus de citron et le persil ;
- 2) Rouler le beurre terminé dans un papier sulfurisé en formant un tube ;
- 3) Griller les steaks au moment du service ;
- 4) Déposer une fine tranche de beurre maître d'hôtel avant de servir.

## ■ SAUTE DE VEAU BIO (100 RATIONS)

Composition	Unité	Quantité	Coût
Sauté de veau (5 x 20 gr) Bio	Kilo	10,000	134,43 €
Oignons jaunes frais Bio	Kilo	3,000	
Carottes fraîches rondelles Bio	Kilo	3,000	
Huile de tournesol	Litre	0,250	
Fond brun lié	Kilo	0,100	
Bouquet garni du potager aromatique			
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**1,344 €**

- 1) Faire mi-cuire les oignons et les carottes dans l'huile avec le bouquet garni ;
- 2) Débarrasser et maintenir au chaud ;
- 3) Saisir les morceaux de veau en sauteuse, mélanger oignons et carottes ;
- 4) Lier au fond brun, finir la cuisson.

## ■ ÉMINCE DE BŒUF AUX OIGNONS BIO (100 RATIONS)

Composition	Unité	Quantité	Coût
Bœuf émincés (100 gr) Bio	Kilo	10,000	110,35 €
Oignons rouges frais Bio	Kilo	2,000	
Huile de tournesol	Litre	0,250	
Persil plat frais	Kilo	0,300	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**1,103 €**

- 1) Faire mi-cuire les oignons dans l'huile, débarrasser et maintenir au chaud ;
- 2) Saisir les émincés en sauteuse, mélanger les oignons et le persil ;
- 3) Servir en direct (éviter le stockage au chaud).

# Fiches Recettes

Œufs, poissons, viandes et plats complets

## ■ PENNE REGATE A L'ITALIENNE **BIO** (100 RATIONS) PLAT COMPLET

Egréné de boeuf Bio	Kilo	10,000	109,16 €
Penne regate Bio	Kilo	4,000	
Oignons surgelés Bio	Kilo	2,500	
Poivrons lanières frais Bio	Kilo	2,500	
Tomates coulis Bio	Boite 3/1	1,000	
Huile d'olive Bio	Litre	0,250	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**1,092 €**

- 1) Mettre les oignons et poivrons à revenir à l'huile d'olive 5 min ;
- 2) Ajouter le bœuf égréné, faire dorer 5 minutes ;
- 3) Ajouter le coulis de tomate, saler et poivrer. Débarrasser et au chaud ;
- 4) Faire cuire les penne, égoutter et ajouter à la préparation ;
- 5) Mélanger et servir (peut aussi être gratiné).

## ■ SPAGHETTI BOLOGNAISE **BIO** (100 RATIONS) PLAT COMPLET

Composition	Unité	Quantité	Coût
Bœuf égrené Bio	Kilo	10,000	115,58 €
Spaghetti semi-complets Bio	Kilo	5,000	
Oignons surgelés Bio	Kilo	2,500	
Tomate coulis Bio	Boite 3/1	2,000	
Tomates concassées Bio	Boite 3/1	2,000	
Huile d'olive Bio	Litre	0,150	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**1,156 €**

- 1) En sauteuse, chauffer l'huile, ajouter l'égréné de bœuf et faire dorer 5 min ;
- 2) Mettre les oignons, faire revenir 5 min en remuant.
- 3) Saler, poivrer et ajouter les tomates concassées et le coulis ;
- 4) Laisser cuire à feu doux, puis débarrasser et maintenir au chaud ;
- 5) Faire cuire les spaghettis, les égoutter. Servir les pâtes et la préparation.

# Fiches Recettes

Œufs, poissons, viandes et plats complets

## ■ MOUSSAKA **BIO** (100 RATIONS) PLAT COMPLET

Composition	Unité	Quantité	Coût
Egrené de bœuf Bio	Kilo	10,000	124,39 €
Aubergines fraîches Bio	Kilo	9,000	
Oignons surgelés Bio	Kilo	2,000	
Tomates fraîches Bio	Kilo	4,000	
Emmenthal râpé Bio	Kilo	1,000	
Huile d'olive Bio	Litre	0,500	
Ail haché surgelé	Kilo	0,100	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**1,244 €**

- 1) Couper les aubergines en rondelles et émincer les oignons ;
- 2) En sauteuse, chauffer l'huile d'olive et frire les aubergines, réserver au chaud ;
- 3) Mettre les oignons et l'ail, faire revenir 5 min en remuant ;
- 4) Ajouter l'égrené de bœuf, saler et poivrer ;
- 5) Faire cuire puis débarrasser et maintenir au chaud ;
- 6) Prendre un bac Gastro disposer une couche d'aubergine, une couche d'égrené de bœuf puis une autre couche d'aubergine, pour terminer en couvrant de rondelles de tomates crues et recouvrir de fromage ;
- 7) Mettre au four 30 à 40 min à 180 degrés et servir chaud.

## ■ SANSHOKU-DON **BIO** (100 RATIONS) PLAT COMPLET

Composition	Unité	Quantité	Coût
Egrené de bœuf Bio	Kilo	4,000	99,60 €
Riz basmati Bio	Kilo	5,000	
Petits pois très fins Bio	Boite 5/1	2,000	
Œufs entiers liquides Bio	Litre	6,000	
Huile d'olive Bio	Litre	0,250	
Vin blanc	Litre	1,000	
Sauce soja	Litre	0,200	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**0,996 €**

- 1) En sauteuse, faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon et l'égrené de bœuf ;
- 2) Faire dorer 5 minutes en remuant ;
- 3) Verser la sauce soja, le vin blanc ;
- 4) Laisser cuire le bœuf aux 3/4 de sa cuisson et maintenir au chaud ;
- 5) Faire bien cuire les œufs, couper finement ;
- 6) Débarrasser et maintenir au chaud ;
- 7) Faire cuire le riz basmati à l'eau salée, égoutter ;
- 8) Assembler les trois couleurs en ajoutant les petits pois chauds ;
- 9) Rectifier l'assaisonnement et servir chaud.

# Fiches Recettes

Œufs, poissons, viandes et plats complets

## ■ HARICOTS ROUGE A LA MEXICAINE **BIO** (100 RATIONS) *PLAT COMPLET*

Composition	Unité	Quantité	Coût
Egrené de bœuf Bio	Kilo	10,000	118,76 €
Blé Bio	KG	6,000	
Poivrons lanières frais Bio	Kilo	2,500	
Haricots rouge	Boite 5/1	2,000	
Huile d'olive, huile de colza	Litre	0,250	
Ail haché surgelé	Kilo	0,100	
Persil plat frais	Kilo	0,150	
Curcuma	Kilo	0,100	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**1,188 €**

- 1) Mettre les poivrons à revenir à l'huile d'olive 5 min ;
- 2) Ajouter le bœuf égrené et l'ail, faire dorer 5 minutes ;
- 3) Ajouter les haricots rouge et le curcuma, saler et poivrer ;
- 4) Débarrasser et maintenir au chaud ;
- 5) Faire cuire le blé, égoutter et ajouter à la préparation ;
- 6) Mélanger et servir.

## ■ CHILI AUX BOULETTES DE VIANDE / 37% **BIO** (100 RATIONS) *PLAT COMPLET*

Composition	Unité	Quantité	Coût
Boulettes bœuf	Kilo	9,000	83,79 €
Haricots rouges	Boite 5/1	5,000	
Oignons surgelés Bio	Kilo	2,000	
Poivrons lanières frais Bio	Kilo	2,500	
Carottes fraîches rondelles Bio	Kilo	3,000	
Maïs Bio	Boite 3/1	15,0%	
Tomate coulis Bio	Boite 3/1	1,000	
Tomates concassées Bio	Boite 3/1	2,000	
Huile d'olive Bio	Litre	0,250	
Ail haché surgelé	Kilo	0,200	
Cumin	Kilo	0,050	
Bouillon de volaille	Kilo	0,100	
Eau	Litre	5,000	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**0,838 €**

- 1) Mettre les oignons, poivrons et carottes à revenir à l'huile d'olive 5 min ;
- 2) Ajouter les boulettes de bœuf et l'ail, faire dorer 5 minutes ;
- 3) Ajouter le bouillon de volaille, puis les tomates concassées et le coulis ;
- 4) Ajouter les haricots rouge et le cumin, saler et poivrer ;
- 5) Ajouter l'eau nécessaire et laisser réduire ;
- 6) Ajouter le maïs au dernier moment, mélanger et servir.

# Fiches Recettes

Œufs, poissons, viandes et plats complets

## ■ HACHIS PARMENTIER **BIO** (100 RATIONS) PLAT COMPLET

Composition	Unité	Quantité	Coût
Egrené de bœuf Bio	Kilo	10,000	115,84 €
Purée déshydratée Bio	Kilo	1,500	
Lait 1/2 écrémé Bio	Litre	7,500	
Oignons rouges frais Bio	Kilo	2,000	
Tomate coulis Bio	Boîte 3/1	2,000	
Huile d'olive Bio	Litre	0,250	
Eau	Litre	2,000	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**1,158 €**

- 1) Couper les oignons en lamelles ;
- 2) En sauteuse, dorer l'égrené de bœuf et les oignons en lamelles ;
- 3) Saler, poivrer et ajouter la sauce tomate ;
- 4) Débarrasser et maintenir au chaud ;
- 5) Préparer la purée, disposer dans un bac Gastro ;
- 6) Alternier d'une couche de viande et terminer par la purée ;
- 7) Mettre au four et monter en température. Servir chaud.

## ■ HACHIS PARMENTIER AUX POIS CASSES **BIO** (100 RATIONS) PLAT COMPLET

Composition	Unité	Quantité	Coût
Egrené de bœuf Bio	Kilo	10,000	113,89 €
Purée déshydratée Bio	Kilo	1,000	
Lait 1/2 écrémé Bio	Litre	7,500	
Oignons rouges frais Bio	Kilo	2,000	
Tomate coulis Bio	Boîte 3/1	2,000	
Pois cassés Bio	Kilo	0,600	
Huile d'olive Bio	Litre	0,250	
Cumin	Kilo	0,020	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**1,139 €**

- 1) Couper les oignons en lamelles ;
- 2) En sauteuse, dorer l'égrené de bœuf et les oignons en lamelles ;
- 3) Saler, poivrer et ajouter la sauce tomate ;
- 4) Débarrasser et maintenir au chaud ;
- 5) Préparer la purée, mélanger à la purée de pois cassés ;
- 6) Disposer dans un bac Gastro suivi d'une couche de viande ;
- 7) Terminer par une couche de purée ;
- 8) Mettre au four et monter en température. Servir chaud.

# Fiches Recettes

Œufs, poissons, viandes et plats complets

## ■ PARMENTIER D'ANDOUILLETTE / 31% BIO FINANCIER (100 RATIONS) PLAT COMPLET

Composition	Unité	Quantité	Coût
Andouillette	Kilo	8,000	
Purée instantanée au lait	Kilo	4,000	
Oignons jaunes frais Bio	Kilo	2,500	
Poivrons rouge lanières Bio	Kilo	2,500	65,71 €
Emmental râpé Bio	Kilo	1,000	
Sel, poivre			
Eau	Litre	16,000	

**Coût par ration**

**0,657 €**

- 1) En sauteuse, chauffer l'huile, ajouter l'andouillette sans la peau ;
- 2) Hacher l'andouillette, faire dorer 5 minutes, incorporer oignons et poivrons ;
- 3) Saler et poivrer puis débarrasser pour maintenir au chaud ;
- 4) Préparer la purée et mélanger les deux tiers de la purée avec la préparation et la moitié de l'emmental râpé ;
- 5) Mettre en bac Gastro, couvrir avec le reste de purée puis mettre au four ;
- 6) A mi-cuisson, ajouter le reste d'emmental en surface, faire dorer et servir.