

# Fiches Recettes

## Légumes et accompagnements

### ■ RIZ A LA CREME BIO (100 RATIONS)

Composition	Unité	Quantité	Coût
Riz semi complet Bio	Kilo	6,000	27,77 €
Crème fraîche liquide 40% MG Bio	Kilo	2,000	
Echalotte Bio	Kilo	2,000	
Oignons Bio	Kilo	0,300	
Huile d'olive Bio	Litre	0,250	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**0,278 €**

- 1) Cuire le riz et l'égoutter ;
- 2) Faire revenir les oignons et échalotes, mélanger avec la crème fraîche ;
- 3) Assembler le tout, assaisonner.

### ■ POEELE DE NOS REGIONS BIO (100 RATIONS)

Composition	Unité	Quantité	Coût
Poivrons rouge Bio	Kilo	1,000	77,43 €
Carottes râpées gros Bio	Kilo	10,000	
Radis ronds équeuttés Bio	Kilo	5,000	
Chou fleur fleurette Bio	Kilo	2,000	
Fenouil émincé	Kilo	3,000	
Chou blanc émincé Bio	Kilo	10,000	
Pignons de pin	Kilo	0,200	
Huile d'olive Bio	Litre	1,500	
Sauce soja, poivre			

**Coût par ration**

**0,774 €**

- 1) Laver et découper les légumes ;
- 2) Faire revenir les légumes dans la sauteuse avec l'huile d'olive ;
- 3) Ajouter les pignons de pin et assaisonner.

### ■ POMMES DE TERRE AUX EPINARDS ET POIVRONS BIO (100 RATIONS)

Composition	Unité	Quantité	Coût
PdT Quartiers Bio	Kilo	25,000	71,07 €
Jeunes pousses d'épinards Bio	Kilo	2,000	
Poivrons rouge en brunoise Bio	Kilo	2,000	
Huile d'olive Bio	Litre	2,000	
Muscade, sel, poivre			

**Coût par ration**

**0,711 €**

- 1) Laver et découper les légumes ;
- 2) Faire revenir les pommes de terre dans la sauteuse avec l'huile d'olive ;
- 3) Ajouter les pousses d'épinards, cuire encore un peu ;
- 4) Assaisonner et maintenir au chaud.

# Fiches Recettes

## Légumes et accompagnements

### ■ PUREE DE POIS CASSES BIO (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût 100 rations
Pois cassés secs Bio	Kilo	7,500	29,03 €
Carottes en cubes Bio	Kilo	1,000	
Oignons jaunes frais Bio	Kilo	1,000	
Crème fraîche liquide 40% MG Bio	Litre	1,000	
Bouillon de volaille	Boite (en g)	0,300	
Ail frais (gousse)	Unité	0,160	
Thym, laurier du potager aromatique			

**Coût par ration**

**0,290 €**

- 1) Faire tremper les pois dans l'eau froide 1 à 2 heures avant l'utilisation ;
- 2) Cuire les pois pendant 45 minutes à 1 heure dans une nouvelle eau ;
- 3) Laver, découper les légumes, les faire cuire dans le bouillon de volaille avec les aromates ;
- 4) Mixer les pois cassés et détendre avec la crème fraîche ;
- 5) Retirer les aromates et assembler la purée de pois et les légumes, puis réchauffer.

### ■ GRATIN D'HIVER BIO (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Betteraves crues Bio	Kilo	4,000	60,95 €
Pommes de terre lamelles Bio	Kilo	8,000	
Poivrons lanières Bio	Kilo	2,500	
Crème fraîche liquide 40% MG Bio	Litre	3,000	
Lait 1/2 écrémé Bio	Litre	2,000	
Emmental râpé Bio	Kilo	1,000	
Œufs entiers liquides Bio	Litre	2,000	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**0,609 €**

- 1) Râper la betterave crue gros grain ;
- 2) Dans un bac Gastro, mélanger les pommes de terre en lamelles avec la betterave râpée et les poivrons coupés en lanières. Saler et poivrer ;
- 3) Mélanger le lait, la crème fraîche, les œufs et le gruyère ;
- 4) Couvrir la préparation de légumes à niveau puis cuire au four à 180°.

# Fiches Recettes

## Légumes et accompagnements

### ■ PUREE DE NAVETS AU CANTAL DOUX **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Purée instantanée au lait	Kilo	4,000	31,92 €
Navets en cube Bio	Kilo	3,000	
Carottes brunoises Bio	Kilo	0,500	
Champignons de Paris Bio	Kilo	2,000	
Échalotes brunoises Bio	Kilo	5,000	
Cantal doux	Kilo	1,000	
Huile de tournesol	Litre	0,250	
Persil plat haché	Kilo	0,130	

**Coût par ration**

**0,319 €**

- 1) Laver et découper les légumes et condiments ;
- 2) Faire revenir dans la sauteuse les échalotes et les champignons ;
- 3) Cuire les carottes et les navets à l'étouffée ;
- 4) Faire gonfler la purée instantanée ;
- 5) Assembler, ajouter le cantal coupé en cubes, laisser fondre, mélanger, persiller.

### ■ HOUMOUS MAISON **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Pois Chiche Bio	Boite 5/1	4,000	29,31 €
Haricots blancs naturels Bio	Poche	2,000	
Poivron rouge frais Bio	Kilo	1,000	
Oignon rouge frais Bio	Kilo	0,500	
Crème fraîche liquide 40% MG Bio	Kilo	1,000	
Huile d'olive Bio	Litre	1,000	
Coriandre du potager aromatique			

**Coût par ration**

**0,293 €**

- 1) Faire revenir dans la sauteuse les oignons et les poivrons ;
- 2) Egoutter les pois chiche et les haricots blancs ;
- 3) Mixer ensemble les légumineuses et légumes ;
- 4) Ajouter la crème fraîche et la coriandre, sel, poivre, et réserver au frais.

# Fiches Recettes

## Légumes et accompagnements

### ■ BLESOTTO AUX CHAMPIGNONS **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Blé précuit Bio	Kilo	6,000	33,93 €
Champignons émincés Bio	Kilo	3,000	
Oignons rouges frais Bio	Kilo	2,000	
Crème fraîche liquide 40% MG Bio	Litre	2,000	
Bouillon de volaille	Kilo	0,300	
Persil plat frais	Kilo	0,250	
Huile de tournesol	Litre	0,250	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**0,339 €**

- 1) Faire revenir dans la sauteuse les oignons et les champignons ;
- 2) Ajouter le blé et mouiller avec le bouillon de volaille ;
- 3) Le blé cuit, ajouter avant le service la crème fraîche ;
- 4) Parsemer de persil et servir.

### ■ FEUILLETE DE CHEVRE AUX TROIS LEGUMES **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Chèvre buchette Bio	Kilo	1,000	50,18 €
Aubergines fraîches Bio	Kilo	5,000	
Courgettes fraîches Bio	Kilo	8,000	
Tomates fraîches Bio	Kilo	5,000	
Sel, poivre			

**Coût par ration**

**0,502 €**

- 1) Couper en rondelles les trois légumes séparément ;
- 2) Dans un bac Gastro déposer une couche d'aubergine, une couche de courgette, une couche de tomate coupées en morceaux et parsemer de chèvre en surface ;
- 3) Assaisonner par couche (par exemple avec du curcuma) ;
- 4) Cuire au four à 180° suivant l'épaisseur de coupe des légumes (plus fin, plus vite cuit).