



Comment intégrer les protéines végétales en restauration collective ?

Quelques recettes sélectionnées par BIO Bourgogne Franche-Comté

Salade céréalienne	p. 2
Velouté de carottes et lentilles corail	p. 4
Rougail saucisse fléxitarien	p. 5
Risotto d'épautre	p. 6
Sauce bolognaise fléxitarienne	p. 7
Fondant « Haricolat »	p. 8

SALADE CEREALIENNE

Par les cuisines nourricières

Pour un ½ bac GN



DENRÉES	Quantité	Unité
- Légumes de saison sués	0,250	kg
- Céréale crue	0,200	kg
- Légumineuse cuite	0,100	kg
- Légumes crus	0,100	kg
- Échalotte	0,100	kg
- Jus de citron, huile d'olive, ...		

CUISSON EN SUÉE COUVERTE

Principe

Les légumes sont globalement « *décrudis* » dans une matière grasse chaude et une ambiance humide grâce l'emploi d'un couvercle.

Mode opératoire

Couper les légumes en petits dés ou en bâtonnets ou en allumettes.

Démarrer avec 10gr d'huile/ kg à feu moyen. Quand le récipient est chaud, mettre les légumes, le sel et couvrir. Remuer régulièrement durant les premières minutes (en sautant les légumes ou avec une spatule) en ouvrant brièvement. L'utilisation du couvercle est importante pour ne pas dessécher ni colorer les légumes qui doivent garder une couleur vive et rester croquants.

Attendre quelques minutes pour obtenir le point de cuisson entre croquant et fondant.

Avec ce mode opératoire on obtient des légumes aux couleurs vives avec un goût concentré.

Remarque : si vos légumes sont de nature et de dureté différentes, vous pouvez démarrer avec les légumes les plus durs (ex : carotte), puis ajouter quelques minutes après, lorsque leur couleur change, les légumes qui cuiront plus rapidement (ex : courgette).

CUISSON DES PETITES CEREALES

Principe général

Cuire des céréales issues de l'Agriculture Biologique (AB) en leur faisant absorber l'eau de cuisson, pour aboutir à des grains parfaitement cuits et non collants.

Mode opératoire

Mesurer 1 volume de petites céréales (sarrasin, millet, boulgour de blé, quinoa)

Pour les petites quantités (inférieures à 1 kg), faire chauffer à sec les grains en casserole ou rondau. Pour les plus grosses quantités, chauffer au four (140°C en convection 5 à 10 minutes).

Faire bouillir à part 1,5 volume d'eau salée (15 g / kg de céréale) pour les grosses quantités 1,8 volume pour les petites quantités (jusqu'à 500 g).

Ajouter en une seule fois l'eau bouillante sur le grain chaud, non grillé, non torréfié ou l'inverse, verser le grain chaud dans l'eau bouillante.

Couvrir et laisser cuire doucement sans ouvrir et **sans remuer** 10 à 20 minutes. Cuisson à feu doux jusqu'à absorption du liquide. Stopper la cuisson et laisser gonfler la céréale durant 5 à 10 minutes à couvert. La céréale cuite sera bombée et les grains se détacheront facilement.

Cette technique est adaptée pour les céréales issues de l'Agriculture Biologique. Pour les céréales conventionnelles préférer la cuisson à grande eau.

Intention visée : assemblage d'une céréale cuite, d'une légumineuse, de légumes cuits et de légumes crus pour réaliser une entrée colorée à base de céréales bien cuites et assaisonnées, qui est un plat complet très intéressant sur le plan nutritionnel.

VELOUTE CAROTTES ET LENTILLES CORAIL 10 PERS.

DENRÉES	Quantité	Unité
- Oignon	2	Pièces
- Carottes	0,6	Kg
- Lentilles corail	0,1	Kg
- Sel		pm
- Épices (par exemple curry)		pm
- Huile cuisson		pm

Préparer les légumes et les émincer grossièrement.

Faire revenir les oignons dans l'huile avec les épices.

Ajouter les carottes, faire revenir encore quelques minutes.

Ajouter les lentilles corail, couvrir d'eau à hauteur.

En fin de cuisson, mixer au mixeur plongeant.

Ajuster l'assaisonnement.

Servir chaud ou bien frais.

ROUGAIL SAUCISSE FLEXI POUR 6 PERS.

DENRÉES	Quantité	Unité
- Saucisses	0,400	kg
- Haricots blancs cuits	0,250	kg
- Tomates concassées	0,500	kg
- Oignons	0,350	kg
- Ail	2	gousses
- Huile d'olive, tamari	-	
- Gingembre	2 centimètres	
- Citronnelle	1 bâton	
- Concentrée de tomate		
- Épices : curcuma, thym, ...		
- Herbes fraîches en fin de cuisson (persil ou coriandre)		

Émincer les oignons.

Couper les saucisses en morceaux de 2 centimètres. Pendant ce temps-là faire suer les oignons dans un filet d'huile d'olive, puis les réserver.

Faire revenir les saucisses en les saisissant à feu moyen pour qu'elles ne perdent pas trop en matière. Au moment où elles commencent à être dorées, ajouter les oignons. Déglacer le tout avec le tamari (2 càs).

Ajouter le gingembre, la citronnelle, l'ail et le concentré de tomate (1càs). Faire revenir quelques instants.

Ajouter les haricots blancs. Faire revenir quelques instants.

Ajouter les tomates concassées. Laisser mijoter à feu doux.
Ajouter de l'eau si besoin.

RISOTTO D'EPEAUTRE

10 Pers.

DENRÉES	Quantité	Unité
- Épeautre	0,800	kg
- Carotte ou autre légume de saison	0,500	kg
- Oignon	0,400	kg
- Bouillon	1,750	l
- Vin blanc (ou bouillon)	0,250	l
- Parmesan	0,125	kg
- Crème fraîche	0,100	Kg
- Huile pour faire sauter légumes	-	-
- Sel, poivre, épices (ex : thym)	-	-

ÉTAPES

Préparer un bouillon* de légumes.

**Fait maison : avec les épluchures lavées des légumes*

Éplucher les légumes, tailler les en brunoise et ciseler l'oignon finement

Faire revenir les légumes avec de l'huile de l'olive

Ajouter l'épeautre. Faire revenir 1 mn avec les légumes.

Ajouter les épices.

Verser le vin blanc (ou bouillon).

Laisser la préparation absorber tout le liquide.

Ajouter progressivement tout le bouillon (chaud).

Lorsque la préparation est cuite, ajoutez la crème et le parmesan.

SERVICE

- En plat principal

Idée de menu complet : salade de lentilles en entrée, risotto d'épeautre, yaourt ou fromage blanc, fondant haricolas

SAUCE BOLO « FLEX »

10 Pers.

DENRÉES	Quantité	Unité
- Eau ou bouillon (maison)	1,5	L
- Tomate (pelée ou concassée)	1	kg
- Carotte	0,300	kg
- Oignon	0,200	kg
- Ail	0,020	kg
- Viande hachée	0,500	kg
- Lentilles corail	0,250	Kg
- Huile	10	cl
- Option : sauce soja ou vin rouge	5	cl

- Épices : sel, poivre, thym, laurier, bouquet garni, ...

ÉTAPES

- Éplucher, couper finement et faire suer la garniture aromatique dans l'huile d'olive.
Ajouter les épluchures au bouillon
- Faire revenir les lentilles corail dans la garniture aromatique
Faire revenir la garniture et les lentilles dans la sauce soja ou le vin rouge si souhaité.
- Ajouter la tomate concassée, faire revenir. Ajouter l'eau / bouillon. Assaisonner. Laisser mijoter doucement jusqu'à cuisson complète des lentilles corail.
Ajouter de l'eau au fil de la cuisson si nécessaire.
- A l'aide d'un mixeur plongeur, mixer toute la préparation.
Possibilité de ne pas mixer. Dépend de la consistance souhaitée.
- Remettre en cuisson doucement. Ajouter la viande hachée et laisser cuire dans la préparation.
Assaisonner de nouveau et/ou ajouter de l'eau si nécessaire.
- Stopper la cuisson quand la viande est cuite. Réserver.

SERVICE

- Protéine en plat principal avec un féculent : pâtes, épeautre, purée
- En plat complet : lasagnes, Hachi parmentier...

FONDANT "HARICOLAT"

par Gilles DAVEAU

<i>Ingrédients pour 10 personnes</i>	Quantité	Unité
- œufs	4	pièces
- Haricots rouges cuits	0.300	kg
- Cacao en poudre	0.060	kg
- Sucre complet	0.200	kg
- Beurre fondu	0.100	kg

1. Préchauffer le four à 170°C
2. Faire fondre le beurre au bain-marie
3. Faire confire les haricots cuits avec le sucre
Vous pouvez aussi directement mixer les haricots cuits avec le sucre
4. Clarifier les œufs et monter les blancs en neige
5. Une fois les haricots confis, ajouter le beurre fondu, le cacao et les jaunes d'œufs. Mixer
6. Incorporer délicatement les blancs en neige
7. Faire cuire 30 minutes

Variations selon l'épaisseur du moule