

Fiches Recettes

Ateliers d'échanges de pratiques entre établissements

■ VINAIGRETTE (62 RATIONS)

| Composition | Unité | Quantité | Coût |
|-----------------------|-------|----------|--------|
| Huile d'olive BIO | Litre | 0,200 | 2,05 € |
| Huile de colza BIO | Litre | 0,300 | |
| Moutarde BIO | Litre | 0,100 | |
| Vinaigre de cidre BIO | Litre | 0,015 | |

Coût par ration

0,033 €

- 1) Détendre la moutarde au vinaigre ;
- 2) Monter la vinaigrette à l'huile d'olive et à l'huile de colza.

■ SALADE COULEURS (100 RATIONS)

| Composition | Unité | Quantité | Coût |
|---------------------------|-----------|----------|---------|
| Scarole fraîche BIO | Pièce | 10,000 | 21,89 € |
| Maïs | Boite 3/1 | 0,800 | |
| Tomates fraîches en cubes | Kilo | 3,500 | |
| Emmental râpé | Kilo | 1,500 | |

Coût par ration

0,219 €

- 1) Laver, couper les légumes, ajouter le maïs et l'emmental râpé ;
- 2) Conserver en chambre produits finis avant service.

■ PET SAÏ EN SALADE (100 RATIONS)

« Recette élue par les élèves du Lycée Agricole de Blanquefort »

| Composition | Unité | Quantité | Coût |
|-------------------|-----------|----------|---------|
| Carottes fraîches | Kilo | 3,000 | 24,06 € |
| Pet saï frais | Kilo | 8,000 | |
| Emmental râpé | Kilo | 2,000 | |
| Pousses de soja | Boite 3/1 | 1,000 | |

Coût par ration

0,241 €

- 1) Éplucher, laver et râper les carottes ;
- 2) Couper grossièrement le chou chinois et le laver ;
- 3) Égoutter les pousses de soja ;
- 4) Assembler la totalité des ingrédients.

Fiches Recettes

Ateliers d'échanges de pratiques entre établissements

■ SALADE ARLEQUIN (100 RATIONS)

« Recette élue par les élèves du Lycée Agricole de Blanquefort »

| Composition | Unité | Quantité | Coût |
|---------------------------------|-----------|----------|--------|
| Lentilles sèches | Kilo | 2,500 | 8,29 € |
| Carottes fraîches | Kilo | 1,750 | |
| Fenouil frais | Kilo | 0,250 | |
| Poivrons lanières surgelés crus | Kilo | 1,000 | |
| Maïs | Boite 3/1 | 0,560 | |
| Échalote fraîche | Kilo | 0,500 | |

Coût par ration

0,083 €

- 1) Cuire les lentilles dans de l'eau salée et une fois cuites, égoutter et refroidir ;
- 2) Éplucher, laver et râper les carottes et le fenouil ;
- 3) Laver les poivrons ;
- 4) Égoutter le maïs et ciseler les échalotes ;
- 5) Assembler la totalité des ingrédients et assaisonner.

■ CHILI AU BŒUF (100 RATIONS)

| Composition | Unité | Quantité | Coût |
|------------------------------------|-----------|----------|---------|
| Boulettes bœuf | Kilo | 10,000 | 71,22 € |
| Haricots rouges | Boite 5/1 | 5,000 | |
| Oignons en dés surgelés | Kilo | 2,500 | |
| Poivrons lanières surgelés | Kilo | 2,500 | |
| Carottes rondelles surgelées crues | Kilo | 2,500 | |
| Tomates concassées | Boite 5/1 | 1,000 | |
| Tomates coulis | Boite 3/1 | 1,000 | |
| Huile d'olive | Litre | 0,250 | |
| Ail | Kilo | 0,200 | |
| Cumin, curcuma | Kilo | 0,050 | |
| Bouillon de volaille | Kilo | 0,100 | |
| Eau | Litre | 5,000 | |
| Sel, poivre | | | |

Coût par ration

0,712 €

- 1) Dans une sauteuse, chauffer l'huile, faire colorer les boulettes de bœuf ;
- 2) Ajouter les dés d'oignons, les lanières de poivrons et les carottes en rondelles, faire revenir, saler et poivrer ;
- 3) Ajouter les tomates concassées, le cumin et le curcuma. Laisser cuire à feu doux ;
- 4) A mi-cuisson, ajouter les haricots rouges et terminer la cuisson ;
- 5) Débarrasser et maintenir au chaud.

Fiches Recettes

Ateliers d'échanges de pratiques entre établissements

■ PENNE REGATE A L'ITALIENNE (100 RATIONS)

| Composition | Unité | Quantité | Coût |
|---------------------------------|-----------|----------|---------|
| Dés de jambon blanc | Kilo | 10,000 | |
| Penne regate | Kilo | 4,000 | |
| Poivrons lanières surgelés crus | Kilo | 2,500 | |
| Oignons en dés surgelés crus | Kilo | 1,250 | 65,65 € |
| Tomates coulis | Boite 3/1 | 1,000 | |
| Huile d'olive | Litre | 0,250 | |
| Sel, poivre | | | |

Coût par ration

0,657 €

- 1) Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, ajouter les dés de jambon blanc et faire dorer 5 minutes ;
- 2) Mettre les oignons, les poivrons et faire revenir 5 minutes en remuant. Saler, poivrer, ajouter le coulis, laisser cuire ;
- 3) Faire cuire les penne, les égoutter, mélanger les pâtes à votre préparation ;
- 4) Servir chaud.

■ ÉMINCE DE VOLAILLE A L'ESPAGNOLE (100 RATIONS)

| Composition | Unité | Quantité | Coût |
|---------------------------------|-------|----------|---------|
| Emincé de dinde | Kilo | 10,000 | |
| Riz brun long grain | Kilo | 4,000 | |
| Oignons en dés surgelés crus | Kilo | 2,500 | |
| Poivrons lanières surgelés crus | Kilo | 5,000 | |
| Bouillon de volaille | Kilo | 0,100 | 54,45 € |
| Curcuma | Kilo | 0,050 | |
| Huile d'olive | Litre | 0,250 | |
| Eau | Litre | 15,000 | |
| Sel, poivre | | | |

Coût par ration

0,545 €

- 1) Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, ajouter l'émincé de dinde et faire dorer 5 minutes ;
- 2) Mettre les oignons, les poivrons et faire revenir 5 minutes en remuant. Saler, poivrer ;
- 3) Débarrasser et maintenir au chaud ;
- 4) Faire revenir le riz à l'huile d'olive, mouiller une fois et demi en eau. Ajouter le bouillon de volaille et le curcuma, porter à ébullition ;
- 5) A mi-cuisson, ajouter la préparation dinde, poivrons, oignons, rectifier l'assaisonnement et servir chaud.

Fiches Recettes

Ateliers d'échanges de pratiques entre établissements

■ ÉMINCE DE DINDE PANE AUX CEREALES (100 RATIONS)

« Recette élue par un atelier de chefs de cuisine »

| Composition | Unité | Quantité | Coût |
|-------------------------------------|-------|----------|---------|
| Emincé de dinde | Kilo | 10,000 | |
| Champignons de Paris surgelés | Kilo | 5,000 | |
| Oignons en dés surgelés crus | Kilo | 5,000 | |
| Spaghettis complets | Kilo | 7,000 | |
| Crème fraîche liquide 18% | Litre | 2,000 | 67,85 € |
| Bouillon de volaille | Kilo | 0,100 | |
| Huile d'olive | Litre | 0,250 | |
| Curcuma | Kilo | 0,100 | |
| Romarin, persil, herbes de Provence | | | |
| Sel | | | |

Coût par ration

0,679 €

- 1) Faire revenir dans l'huile d'olive l'émincé de dinde, les champignons et les oignons puis saupoudrer légèrement de curcuma et en fin de cuisson, crémier ;
- 2) Retirer du feu et maintenir au chaud ;
- 3) Cuire les spaghettis complets dans l'eau additionnée de bouillon de volaille ;
- 4) Égoutter les spaghettis ;
- 5) Assembler tous les ingrédients au moment de servir et ajouter des herbes si nécessaire.

■ PARMENTIER D'ANDOUILLETTE (100 RATIONS)

« Recette élue par un atelier de chefs de cuisine »

| Composition | Unité | Quantité | Coût |
|---------------------------------|-------|----------|---------|
| Purée instantanée au lait | Kilo | 4,000 | |
| Oignons en dés surgelés crus | Kilo | 2,500 | |
| Poivrons lanières surgelés crus | Kilo | 2,500 | |
| Andouillette | Kilo | 8,000 | 52,89 € |
| Emmental râpé | Kilo | 1,000 | |
| Sel, poivre | | | |
| Eau | | 15,000 | |

Coût par ration

0,529 €

- 1) Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, ajouter l'andouillette sans la peau puis la hacher et faire dorer 5 minutes ;
- 2) Incorporer les oignons, les poivrons et faire revenir 5 minutes en remuant, saler et poivrer ;
- 3) Débarrasser et 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 la préparation avec le reste de purée puis mettre au four ;
- 6) A mi-cuisson, ajouter le reste d'emmental en surface et faire dorer puis servir chaud.

Fiches Recettes

Ateliers d'échanges de pratiques entre établissements

■ GRATIN D'HIVER (100 RATIONS)

« Recette élue par un atelier de chefs de cuisine »

| Composition | Unité | Quantité | Coût |
|---------------------------------|-------|----------|---------|
| Betterave fraîche crue | Kilo | 10,000 | 52,84 € |
| Pommes de terre en lamelles | Kilo | 10,000 | |
| Poivrons lanières surgelés crus | Kilo | 2,500 | |
| Crème fraîche liquide 18% | Litre | 3,000 | |
| Lait ½ écrémé | Litre | 2,000 | |
| Emmental râpé | Kilo | 1,000 | |
| Œufs liquides entiers | Litre | 2,000 | |
| Sel, poivre | | | |

Coût par ration

0,528 €

- 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 en lanières puis saler et poivrer ;
- 3) Mélanger le lait, la crème fraîche, les œufs et l'emmental puis saler et poivrer ;
- 4) Couvrir la préparation de légumes à niveau puis cuire au four à 180° ;
- 5) Débarrasser et maintenir au chaud.

■ PUREE DE NAVETS AU CANTAL DOUX (100 RATIONS)

« Recette élue par les élèves du Collège de Lussac »

| Composition | Unité | Quantité | Coût |
|--------------------------------|-------|----------|---------|
| Navets frais en cube | Kilo | 2,000 | 20,54 € |
| Carottes fraîches en brunoises | Kilo | 1,500 | |
| Purée instantanée au lait | Kilo | 3,000 | |
| Champignons de Paris surgelés | Kilo | 3,000 | |
| Échalotes brunoises surgelées | Kilo | 0,250 | |
| Cantal doux | Kilo | 1,000 | |
| Persil haché frais | Kilo | 0,130 | |
| Huile de tournesol | Litre | 0,250 | |

Coût par ration

0,205 €

- 1) Faire revenir dans l'huile de tournesol les navets, les carottes, les champignons et les échalotes en brunoise ;
- 2) Préparer la purée instantanée au lait ;
- 3) Incorporer les légumes cuits dans la purée ;
- 4) Ajouter au moment du service le cantal doux et le persil haché frais.

Fiches Recettes

Ateliers d'échanges de pratiques entre établissements

■ RIZ AU LAIT A L'ORANGE (100 RATIONS)

« Recette élue par les élèves du Lycée Hôtelier de Talence »

| Composition | Unité | Quantité | Coût |
|---------------------------|-------|----------|--------|
| Lait ½ écrémé | Litre | 10,000 | 7,60 € |
| Sucre en poudre | Kilo | 1,000 | |
| Riz Basmati | Kilo | 0,800 | |
| Zeste et jus de 3 oranges | Kilo | 0,500 | |

Coût par ration

0,076 €

Nota Bene : les riz au lait doivent être souples

- 1) Faire bouillir le lait, ajouter le sucre, le riz, le zeste et le jus des oranges sans cesser de remuer jusqu'à cuisson du riz ;
- 2) Mouler, refroidir en cellule et stocker en chambre positive.

■ RIZ AU LAIT A L'ORANGE (100 RATIONS)

| Composition | Unité | Quantité | Coût |
|-------------------------------|-------|----------|---------|
| Lait ½ écrémé BIO | Litre | 10,000 | 17,57 € |
| Sucre en poudre BIO | Kilo | 1,000 | |
| Riz Basmati BIO | Kilo | 0,800 | |
| Zeste et jus de 3 oranges BIO | Kilo | 0,500 | |

Coût par ration

0,176 €

Nota Bene : les riz au lait doivent être souples

- 1) Faire bouillir le lait bio, ajouter le sucre bio, le riz bio, le zeste et le jus des oranges bio sans cesser de remuer jusqu'à cuisson du riz ;
- 2) Mouler, refroidir en cellule et stocker en chambre positive.

■ SEMOULE AU CHOCOLAT (100 RATIONS)

| Composition | Unité | Quantité | Coût |
|-------------------------------------|-------|----------|---------|
| Lait ½ écrémé | Litre | 10,000 | 14,52 € |
| Sucre en poudre | Kilo | 0,740 | |
| Cacao dégustation 32% BIO Équitable | Kilo | 1,000 | |
| Semoule fine | Kilo | 0,840 | |

Coût par ration

0,145 €

- 1) Faire bouillir le lait, ajouter le sucre, le cacao et la semoule sans cesser de remuer pendant quelques minutes jusqu'à épaississement ;
- 2) Mouler, refroidir en cellule et stocker en chambre positive.

Fiches Recettes

Ateliers d'échanges de pratiques entre établissements

■ ENTREMETS CHOCOLAT AGAR-AGAR (100 RATIONS)

| Composition | Unité | Quantité | Coût |
|-------------------------------------|-------|----------|---------|
| Lait ½ écrémé BIO | Litre | 10,000 | |
| Sucre cristal fin BIO | Kilo | 0,500 | |
| Cacao dégustation 32% BIO Équitable | Kilo | 0,500 | 19,07 € |
| Agar-agar | Kilo | 0,040 | |

Coût par ration

0,191 €

- 1) Mélanger le lait, le sucre, le cacao et l'agar-agar à froid ;
- 2) Monter en température à +90° C ;
- 3) Retirer du feu, mouler, refroidir en cellule et stocker en chambre positive.

■ MOELLEUX A L'ANANAS SANS LEVURE (120 RATIONS)

| Composition | Unité | Quantité | Coût |
|----------------------------------|-----------|----------|---------|
| Œufs entiers liquides | Litre | 2,000 | |
| Sucre en poudre | Kilo | 2,000 | |
| Farine | Kilo | 2,000 | |
| Margarine | Kilo | 2,000 | 16,68 € |
| Extrait de vanille | Litre | 0,150 | |
| Ananas tranches brisées au sirop | Boîte 3/1 | 2,000 | |

Coût par ration

0,139 €

- 1) Fouetter au batteur les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajouter la margarine puis incorporer la farine de la même façon que pour la génoise ;
- 2) Ajouter les ananas coupés en morceaux et la vanille ;
- 3) Mouler sur papier sulfurisé en bac gastro ;
- 4) Cuire environ 45 minutes à 180° à four chaud ;
- 5) Démouler et arroser le gâteau avec le jus d'ananas chaud.

Fiches Recettes

Ateliers d'échanges de pratiques entre établissements

■ POMME AU FOUR AMANDINE (100 RATIONS)

« Recette élue par les élèves du Lycée Hôtelier de Talence »

| Composition | Unité | Quantité | Coût |
|---------------------------|-------|----------|---------|
| Pommes Golden | Kilo | 10,000 | |
| Margarine | Kilo | 1,000 | |
| Poudre d'amandes | Kilo | 1,200 | |
| Œufs entiers liquides | Litre | 0,500 | 27,43 € |
| Sucre en poudre | Kilo | 0,800 | |
| Crème fraîche liquide 18% | Litre | 1,000 | |

Coût par ration

0,274 €

- 1) Peler et couper en 2 les pommes ;
- 2) Blanchir les œufs entiers liquides au sucre ;
- 3) Incorporer la crème fraîche, la poudre d'amandes et la margarine fondue ;
- 4) Placer les demi-pommes dans les raviers et napper avec la préparation ;
- 5) Cuire au four pendant 15 minutes à 180°.