

# BROWNIE AU CHOCOLAT

## Aux haricots azukis



### Ingredients

- 100g de haricots azukis
- 200g de sucre
- 110g de beurre
- 170g de chocolat noir
- 410g de cacao en poudre (sans sucre)
- 3 œufs
- Quelques noix (facultatif)
- Sel

### Préparation

- 1 La veille, mettre les haricots azukis à tremper toute la nuit.
- 2 Cuire les haricots pendant 40 min dans de l'eau non salée. Faire fondre le beurre et le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.
- 3 Ecraser les haricots azukis dans un saladier à la fourchette. Ajouter le sucre, le cacao et le sel.
- 4 Ajouter les œufs et le mélange beurre-chocolat. Incorporer les noix (en garder pour la décoration !).
- 5 Verser le tout dans un plat graissé. Disposer les noix restantes sur le dessus et enfourner 25-30 min au four à 180°C.
- 6 Tester la cuisson : planter un couteau dans le brownie, la lame du couteau doit être un peu humide ou avec un peu de pâte pour une texture fondante.



Prats 4 personnes



Préparation  
20 min

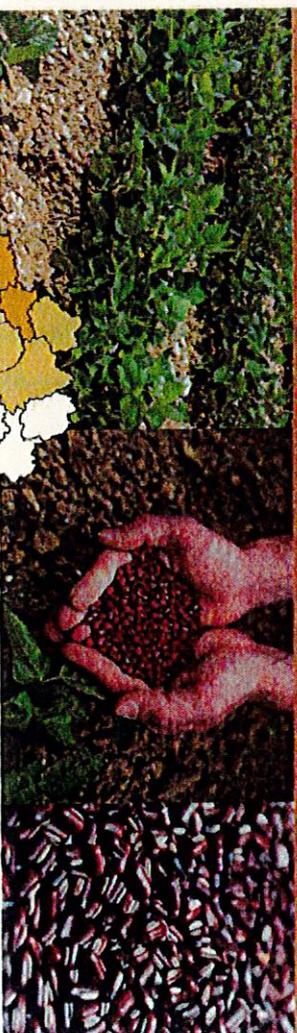


Cuisson  
40min + 30min  
180°C

DESSERT - FICHE RECETTE 2



Tout droit venu d'Asie, le haricot Azuki est un petit haricot rouge qui se fait une place parmi les grands. Et il a tout pour plaire, grâce à son cycle court qui s'adapte très bien aux conditions estivales de notre région Occitane.



Production de haricots azukis en Occitanie



page 34

page 35



# Mousse au chocolat

## au jus de pois chiches

### L'info en +

Pour concilier plaisir, santé et climat, nous pouvons faire le choix de consommer moins de produits à fort impact. Des labels sont présents pour guider nos achats ! Les labels de l'agriculture biologique (AB, Bio Cohérence, etc.) garantissent un produit alimentaire à impact environnemental réduit.

Pour :  
**4 personnes**

Difficulté :  
**Facile**

Budget :  
**Bon marché**

*Temps de préparation : 20 min*

*Temps de cuisson : 5 min*

## Ingrédients

- + 100 g de chocolat
- + 50 g de sucre
- + 5 cl de lait d'amandes (ou de noisettes, riz, coco...)
- + Le jus d'1 boîte de pois chiches
- + 1 pincée de cannelle

**étape 1 :** Faire fondre le chocolat au bain-marie avec le lait.

**étape 2 :** Dans un saladier, fouetter énergiquement le jus de pois chiches. Tout en continuant de fouetter, ajouter le sucre en plusieurs fois, en mélangeant bien entre chaque incorporation.

**étape 3 :** Ajouter le chocolat refroidi et mélanger délicatement avec une spatule en bois ou une maryse.

**étape 4 :** Verser la préparation dans des petits pots et réserver au réfrigérateur au minimum 2 heures.

# LASAGNES DE POIS CASSÉS

Composante du repas

Plat complet

Date de création

Novembre 2019

Quantités nécessaires pour 100 portions

Produits	Produits sous signes officiels (SIQO)	Unité	Type d'ingrédients	Quantité / 100 Mater	Quantité / 100 Elém	Quantité / 100 Ado	Quantité / 100 Adultes
Ail frais		Kg	F et L		0,200		
Pois cassés		Kg	Epicerie		4,000		
Oignons frais		Kg	F et L		1,000		
Tomates fraîches		Kg	F et L		8,000		
Aubergines		Kg	F et L		8,000		
Plaque de lasagnes		Kg	Surgr.Trais		4,000		
Lait demi-écrémé		Litre	BOF		1,000		
Huile d'olive		Litre	Epicerie		0,600		
Sel fin		Kg	Epicerie		0,080		
Poivre		Kg	Epicerie		0,008		
<b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>					268,880 gr		

Temps de préparation	50mn
Temps de cuisson	1h50

Saison	Eté-Automne
--------	-------------

Ingrédients locaux	Aubergines, tomates
--------------------	---------------------

Coût moyen portion	0,65 €
Pour adolescents	

Valeurs nutritionnelles par portion adolescent	
Protéines (gr)	18,1
Matières grasses (gr)	7,8
Glucides (gr)	51,3
Rapport P/L	2,31
Plats <70%	non

Laver et couper en cubes les aubergines et les tomates; hacher l'ail, mélanger le tout avec la moitié de l'huile d'olive

Saler et poivrer. Réserver au frais.

Cuire les pois cassés sans les faire tremper pendant environ 1 heure en enlevant l'écume régulièrement.

Eplucher et hacher grossièrement les oignons, les faire rissoler dans le reste d'huile d'olive et ajouter les pois cassés.

Ajouter un peu de sel et le lait pour obtenir une purée crémeuse. Réserver au chaud.

Préchauffer le four à 170°C.

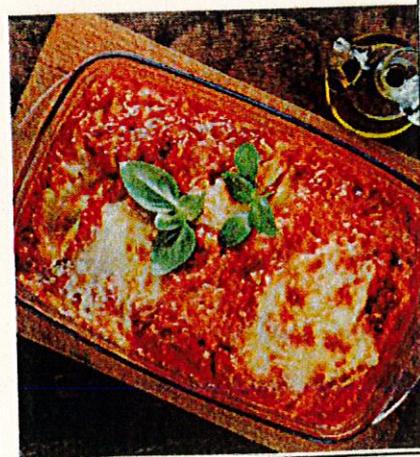
Huiler les bacs gastros moyens; déposer une couche de légumes marinés puis une couche de pâte à lasagne puis une couche de purée et ainsi de suite en terminant par une couche de légumes qui apportera une texture grillée.

Mettre au four 45mn environ à 170°C en surveillant la coloration.

Si les légumes colorent trop vite, recouvrir les bacs de papier aluminium et poursuivre la cuisson.

PRECISION : Plat complet composé de céréales, de légumes secs et de lait

CONSEIL : Eviter de terminer le montage par une couche de purée, elle va sécher au four.



**FICHE RECETTE PLAT VEGETARIEN**  
(sans viande, sans poisson)

**Composante du repas**

**Plat protidique**

**Date de création**

Novembre 2019

**CHILI DE LEGUMES**

**Quantités nécessaires pour 100 portions**

Produits	Produits sous signes officiels (SIQQ)	Unité	Type d'ingrédients	Quantité / 100 Mater	Quantité / 100 Elém	Quantité / 100 Ado	Quantité / 100 Adultes
Ail		kg	F et L		0,020 Kg		
Carottes coupées en cubes		kg	F et L		2,720 Kg		
Coulis de tomates		kg	Epicerie		4,420 Kg		
Haricots rouges secs		kg	Epicerie		4,420 Kg		
Cumin		kg	Epicerie		0,020 Kg		
Huile d'olive		litre	Epicerie		0,158 L		
Maïs doux		kg	Surgelé		1,190 Kg		
Oignons coupés cubes		kg	F et L		0,952 Kg		
Persil		kg	F et L		0,255 Kg		
Sel de Guérande		kg	Epicerie		0,085 Kg		
Poivre blanc		kg	Epicerie		0,012 Kg		
Sucre		kg	Epicerie		0,170 Kg		
<b>POIDS DE LA PORTION (avant cuisson)</b>				0,000 gr	144,220 gr	0,000 gr	0,000 gr

Unité : Kg, Litre, Boîte 5/1, pot 750g, etc...

**Déroulé de la recette**

La veille, on aura fait tremper les haricots rouges.
Faire revenir à blanc les oignons et les carottes dans l'huile.
Ajouter l'eau, le coulis de tomate et l'ail puis les grains de maïs et les haricots rouges cuits.
Saler, assaisonner avec le sucre et les épices.
Cuire les haricots rouges en respectant les consignes indiquées sur l'emballage.
Servir accompagné de riz ou de pâtes ou de semoule Bio
Au moment de servir, parsemer de persil frais haché
PRECISION : plat protidique à base de légumes secs et de céréales
CONSEIL : on peut préparer les lentilles avec la même sauce.

**Temps de préparation**

**Temps de cuisson**

**Saison** Toutes

**Ingrédients locaux**

**Coût moyen portion Pour écoliers** 0,20 €

**Valeurs nutritionnelles par portion écolier élémentaire**

Protéines (gr)	11,9
Matières grasses (gr)	2,9
Glucides (gr)	30
Rapport P/L	4,12
Plats <70%	non

**Photo de la recette**

facultatif

**Merci pour votre collaboration**







## REPÈRES



Prép. Cuisson Portion  
50min 30min 320g

## DENRÉES / QUANTITÉS

### *Purée de butternut et pommes de terre*

Butternut .....	10 kg
Pommes de terre .....	8 kg
All haché .....	100 g
Noix de muscade .....	15 g
Zeste de citron (facultatif) .....	20 g
Margarine .....	250 g
Huile d'olive .....	30 cl
Gros sel .....	10 g
Poivre .....	6 g

### *Hachis de lentilles et champignons*

Oignons .....	1 kg
Carottes .....	3 kg
Champignons .....	6 kg
Céleri branche .....	2 kg
Lentilles vertes déshydratées.....	5 kg
Ail haché .....	150 g
Moutarde .....	50 cl
Fécule de pommes de terre .....	100 g
Huile d'olive .....	50 cl
Sel .....	10 g
Poivre .....	6 g
Laurier .....	2 feuilles
Thym .....	20 g

### *Chapelure noisette*

Noisette .....	200 g
Chapelure .....	300 g
Ail semoule .....	20 g
Sel .....	10 g

## MATÉRIEL

1 sauteuse  
1 four  
1 Marmite

## PRÉPARATION

### 1 Mise en place du poste de travail

- Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.
- Désinfecter le matériel et le plan de travail suivant les protocoles.

### 2 Préparations préliminaires

- Laver, éplucher et désinfecter les légumes, l'ail, les oignons et les champignons
- Au cutter, hacher l'oignon, le céleri et les carottes
- Emincer les champignons
- Couper grossièrement le butternut et les pommes de terre

### 3 Confectionner la purée de butternut

- Dans une marmite d'eau froide salée ou dans un four vapeur dans des bacs gastro, cuire le butternut, les pommes de terre avec l'ail pendant environ 20 min.
- Egoutter, réserver le jus de cuisson pour ajuster la consistance de la purée et réduire en purée
- Ajouter la noix de muscade, la margarine, l'huile d'olive, les zestes de citron (facultatif) et ajuster la consistance à l'aide du jus de cuisson
- Respecter la procédure de fin de cuisson.
- Stocker en armoire chaude et maintenir à + 63 °C en attente de consommation.

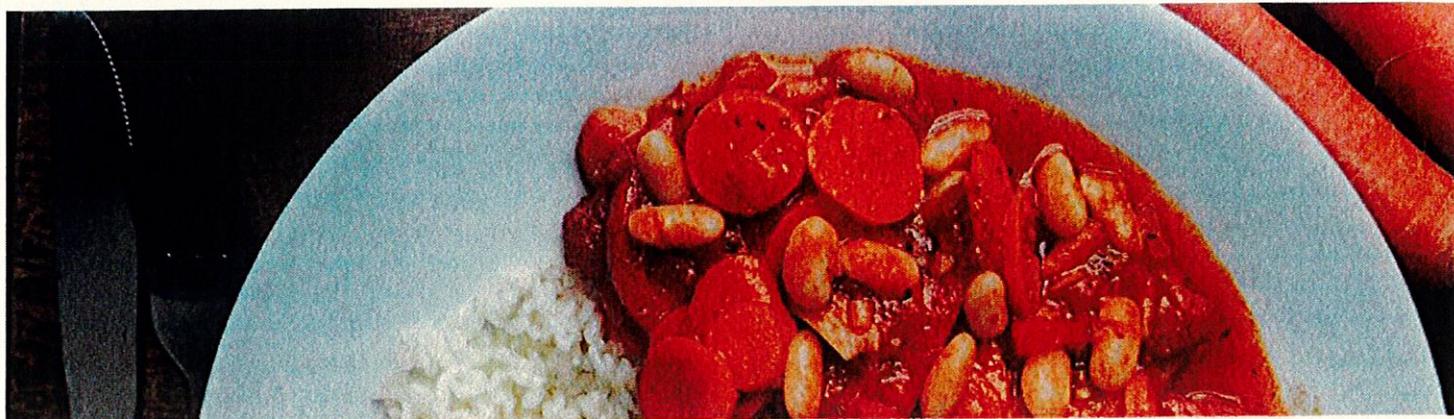
### 4 Marquer en cuisson le hachis de lentilles et champignons

- Dans une marmite d'eau froide (2,5 fois le volume de lentilles), verser les lentilles et le laurier. Porter à ébullition, saler et laisser cuire 20 min. Egoutter, retirer le laurier et conserver le jus de cuisson. Ecraser grossièrement les lentilles. Réserver
- Dans la sauteuse, à l'huile d'olive, faire suer l'oignon, les carottes et le céleri hachés.
- Augmenter le feu et ajouter l'ail et les champignons pour les saisir. Cuire ensuite à feu moyen pendant 15 min.
- Dans une calotte, ajouter la fécule, la moutarde et délayer en ajoutant progressivement le jus de cuisson des lentilles jusqu'à obtenir une consistance nappante.
- Réunir les champignons et la garniture aromatique avec les lentilles, le thym et lier l'ensemble avec la sauce moutarde. Rectifier l'assaisonnement.

### 5 Cuire le parmentier

- Préchauffer le four, sur la position chaleur sèche à +180°C
- Réaliser la chapelure noisette en mixant les noisettes, la chapelure, l'ail et le sel ensemble.
- Dans un plat, étaler une couche du hachis de lentilles et champignons puis une couche de purée de butternut et enfin parsemer de chapelure et d'un filet d'huile d'olive
- Cuire 25 min puis 5 min en position grill jusqu'à coloration de la chapelure.
- Respecter la procédure de fin de cuisson.
- Stocker en armoire chaude et maintenir à + 63 °C en attente de consommation.

### 6 Dresser et servir



## REPÈRES



Prép.

30min



Cuisson

de 40 min  
à 1h30



Portion

350g

## DENRÉES / QUANTITÉS

### Haricots blancs aux deux paprika

Haricots blancs secs .....	4 kg
[ou haricots blancs appertisés .....	3 boîtes 5/1]
Sel .....	10 g
Huile d'olive.....	1 L
Paprika fumé .....	30 g
Paprika doux .....	30 g

### Sauce façon basquaise

Oignons .....	3 kg
Ail haché (surgelé) .....	250 g
Carottes .....	5 kg
Poivron .....	8 kg
Vin Blanc .....	2 L
Concentré de tomate .....	500 g
Tomates .....	7 kg
[ou tomates concassées .....	2 boîtes 5/1]
Huile.....	1L
Thym .....	40 g
Paprika fumé .....	50g
Piment d'espelette .....	6g
Sel .....	10 g
Poivre .....	5 g

## MATÉRIEL

1 sauteuse  
1 four  
1 spatule de cuisson  
6 bacs de service GN 1/1 H 25

## PRÉPARATION

### 1 Mise en place du poste de travail

- Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.
- Désinfecter le matériel et le plan de travail suivant les protocoles.

### 2 Préparations préliminaires

- Laver et éplucher les oignons, l'ail et les tomates, les carottes et les poivrons.
- Au cutter, hacher séparément les oignons, l'ail et les tomates. Réserver.
- Au cutter, découper les poivrons en lanières et les carottes en rondelles. Réserver.

### 3 Cuire les haricots blancs au deux paprika

- Il y a 2 modes principaux de cuisson possible pour les haricots blancs :
  - Cuisson basse température : Cuire les haricots blancs au four vapeur à couvert dans 3 fois leur volume d'eau à +85°C pendant 12h.
  - Cuisson après trempage : la veille faire tremper les haricots blancs dans 3 fois leur volume d'eau pendant 12h. Démarrer la cuisson à froid et porter à ébullition. Baisser le feu et cuire ensuite à feu doux au four ou en sauteuse dans 3 fois leur volume d'eau pendant environ 1h30.
- En fin de cuisson, ajouter l'huile, le paprika et le paprika fumé et le sel. Rectifier l'assaisonnement. Réserver selon le protocole.
- Si vous utilisez des haricots blancs appertisés, dans un bac GN mélangez les directement avec l'huile et les épices. Remontez les en températures. Réserver selon le protocole.

### 4 Réaliser la sauce façon basquaise

- Dans une sauteuse, faites revenir les oignons et l'ail dans l'huile. Ajouter le concentré de tomate, les épices et les herbes de Provence. Mélanger.
- Ajouter les carottes et les poivrons.
- Déglacer au vin blanc et lorsque celui-ci a réduit de moitié, ajouter les tomates concassées et l'eau.
- Laisser mijoter pendant 20 min le temps que les légumes soient tendres.
- Ajouter le sel et le poivre.
- En fonction de vos habitudes de service, vous pouvez assembler les haricots épicés et la sauce basquaise ou décider de les présenter séparément pour que les convives aient plus de choix.

### 5 Dressage et astuces

- Les haricots et la sauce façon basquaise peuvent être servis avec du riz, de la semoule complète ou de la polenta par exemple.
- Les haricots blancs aux deux paprika peuvent également être servis avec une sauce façon goulash. Ils peuvent agrémenter une salade aux légumes du soleil ou être mixés pour servir de base à une sauce crémeuse.
- Si vous avez déjà une recette de basquaise fantastique qui marche du tonnerre, vous pouvez la végétaliser facilement en remplaçant le poulet par les haricots blancs au paprika et le bouillon de volaille par du bouillon de légumes ou de l'eau.