

# FICHE TECHNIQUE 1 - ENTRÉE

## CAKE LENTILLES CORAIL

POUR 100 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

LENTILLES CORAIL	1,5 KG
NOIX	0,6 KG
LEVURE CHIMIQUE	0,08 KG
ŒUFS	2 L
OIGNONS	2,5 KG
CAROTTES	2,5 KG
CURRY	0,05 KG
PERSIL	1 BOTTE
HUILE D'OLIVE	0,33 L

APPRÉCIATION DES ÉLÈVES : 2/3

RÉALISATION : RAPIDE

COÛT : MOYEN (0,45€/HT)

CONSEIL : BIEN MAITRISER LA CONSISTANCE EN AJUSTANT LE TEMPS DE CUISSON.



### PROGRESSION



# FICHE TECHNIQUE 2 - ENTRÉE

## NUGGETS AUX LENTILLES CORAIL ET COCO

POUR 100 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

LENTILLES CORAIL	2 KG
SEMOULE FINE DE BLÉ	1 KG
TOMATES CONFITES	0,5 KG
NOIX DE COCO RÂPÉES	0,6 KG
FARINE DE BLÉ	0,5 KG
AIL	0,1 KG
PIMENT D'ESPELETTE	PM
CRÈME FRAICHE	0,4 L
JUS DE CITRON	PM
CUMIN	PM

SAUCE

APPRÉCIATION DES ÉLÈVES : 3/3

RÉALISATION : MOYEN

COÛT : MOYEN (NOIX DE COCO ET TOMATES CONFITES)

COMMENTAIRES : PRODUIT FRIT, ÊTRE ATTENTIF À L'ÉQUILIBRE DU MENU.



### PROGRESSION



# FICHE TECHNIQUE 3 - ENTRÉE

## CROQUETTES AUX HARICOTS ROUGES

POUR 100 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

HARICOTS ROUGES	2,5 KG
FROMAGE FRAIS	0,4 KG
EMMENTAL	0,5 KG
JAUNE D'ŒUF	12 U
CHAPELURE	0,8 KG
FARINE DE BLÉ	0,5 KG
ŒUFS	12 U
HUILE POUR FRITURE	

APPRÉCIATION DES ÉLÈVES : 3/3

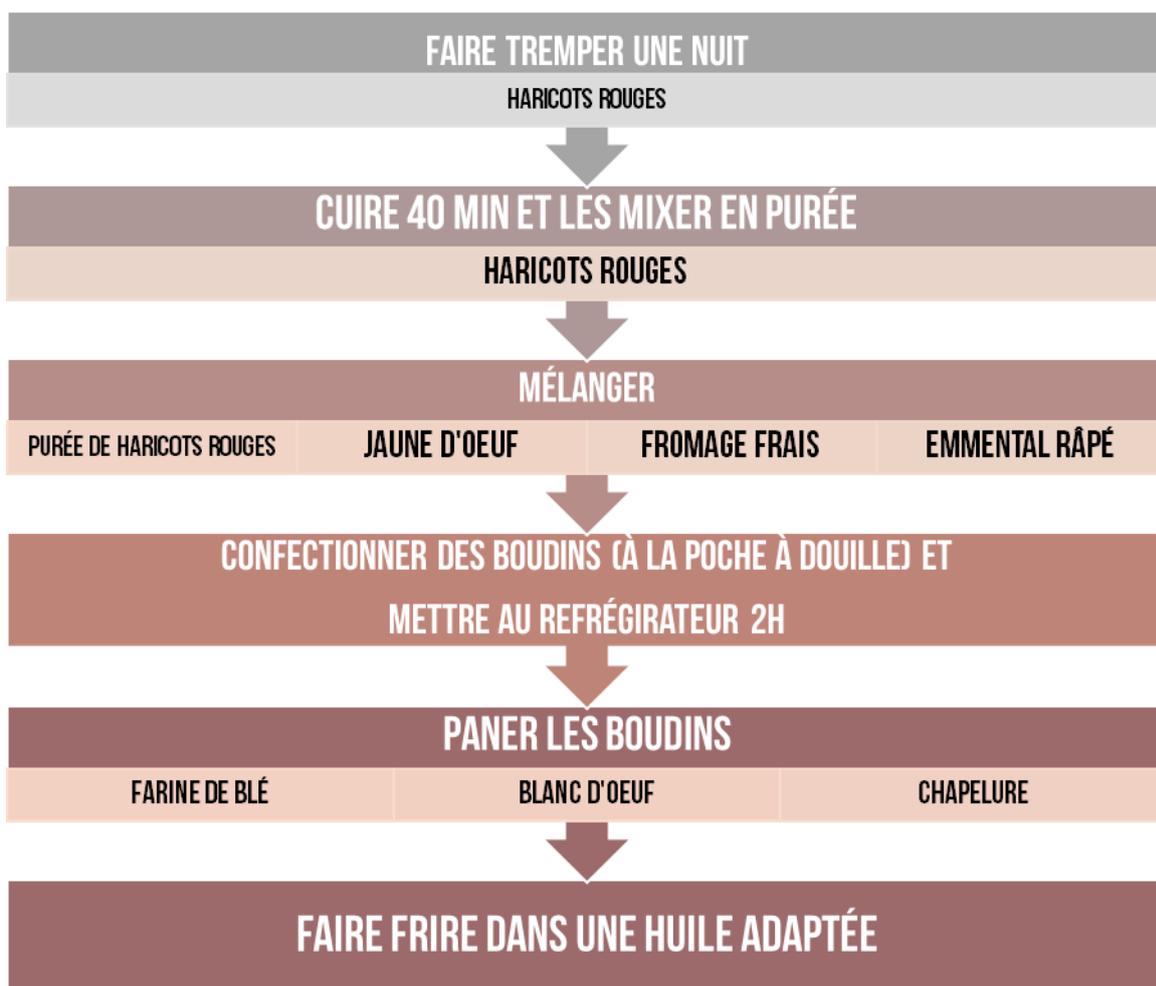
RÉALISATION : FACILE & RAPIDE

COÛT : FAIBLE

COMMENTAIRES : PRODUIT FRIT, ÊTRE ATTENTIF À L'ÉQUILIBRE DU MENU.



### PROGRESSION



# FICHE TECHNIQUE 4 - ENTRÉE

## QUENELLES HARICOTS LINGOTS

POUR 100 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

HARICOTS LINGOTS	2,5 KG
FARINE DE BLÉ	2 KG
OIGNONS	0,5 KG
BEURRE	0,8 KG
FROMAGE RÂPÉ	2 KG
ŒUFS	12 U
MUSCADE	0,01 KG
HUILE POUR FRITURE	

APPRÉCIATION DES ÉLÈVES : 3/3

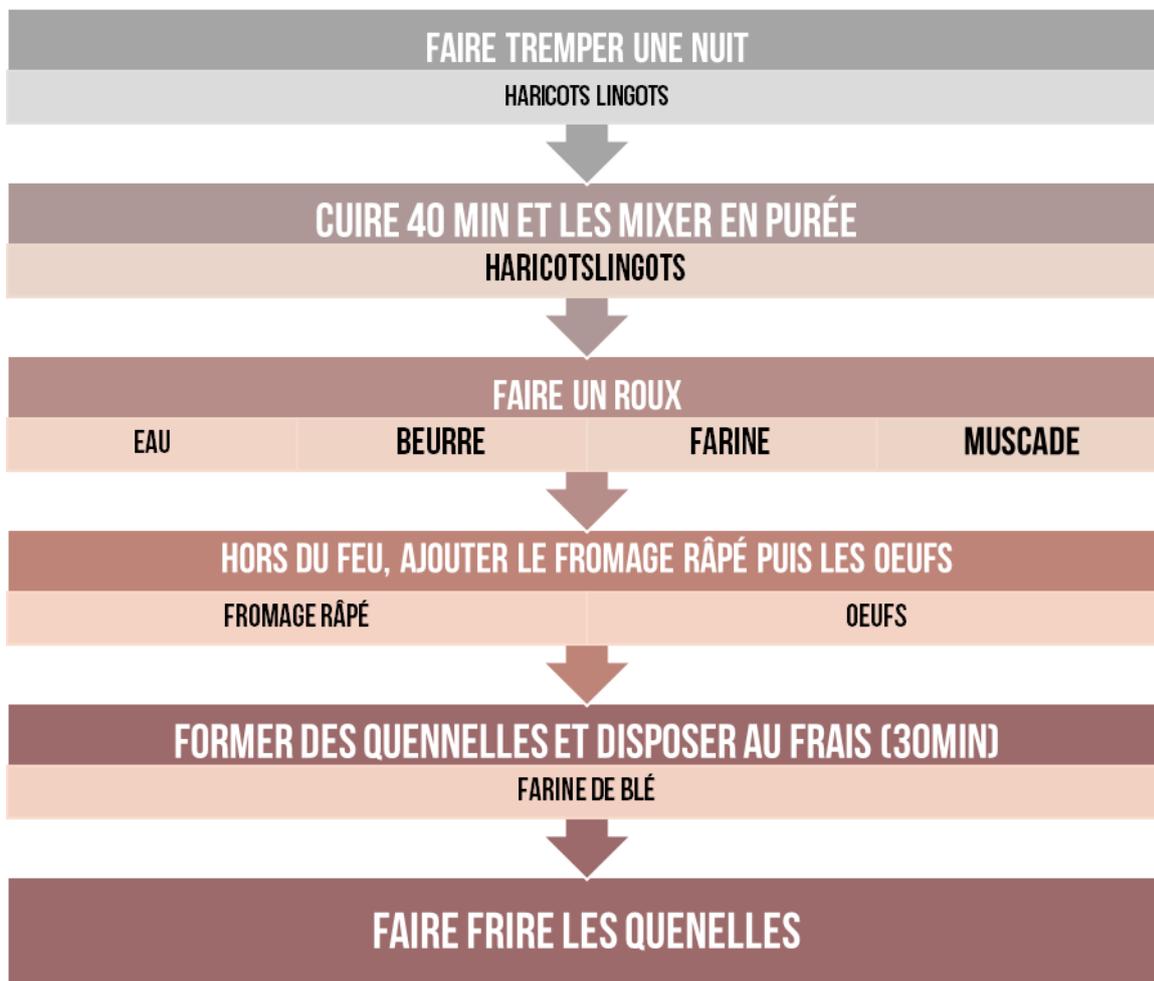
RÉALISATION : LONGUE (FAÇONNAGE À LA MAIN)

COÛT : FAIBLE

COMMENTAIRE : PRODUIT FRIT, ÊTRE ATTENTIF À L'ÉQUILIBRE DU MENU.



### PROGRESSION



# FICHE TECHNIQUE 5 - ACCOMPAGNEMENT PLAT CHAUD

## PURÉE DE POIS CHICHE

POUR 100 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

POIS CHICHE	2,5 KG
PURÉE DE SÉSAME	0,8 KG
AIL	0,5 KG
OLIVES NOIRES HACHÉES	0,5 KG
JUS DE CITRON	0,5 KG
HUILE D'OLIVE	1 L
CUMIN MOULU	PM
SEL, POIVRE	PM

APPRÉCIATION DES ÉLÈVES : 1/3

RÉALISATION : FACILE & RAPIDE

COÛT : FAIBLE

CONSEIL : ÊTRE VIGILANT À LA QUANTITÉ DE PURÉE DE SÉSAME (GOÛT PRONONCÉ)



### PROGRESSION



# FICHE TECHNIQUE 6 - ACCOMPAGNEMENT PLAT CHAUD

## POIS CHICHE AUX CITRONS CONFITS

POUR 100 PERSONNES

APPRECIATION DES ÉLÈVES : 1/3

RÉALISATION : FACILE & RAPIDE

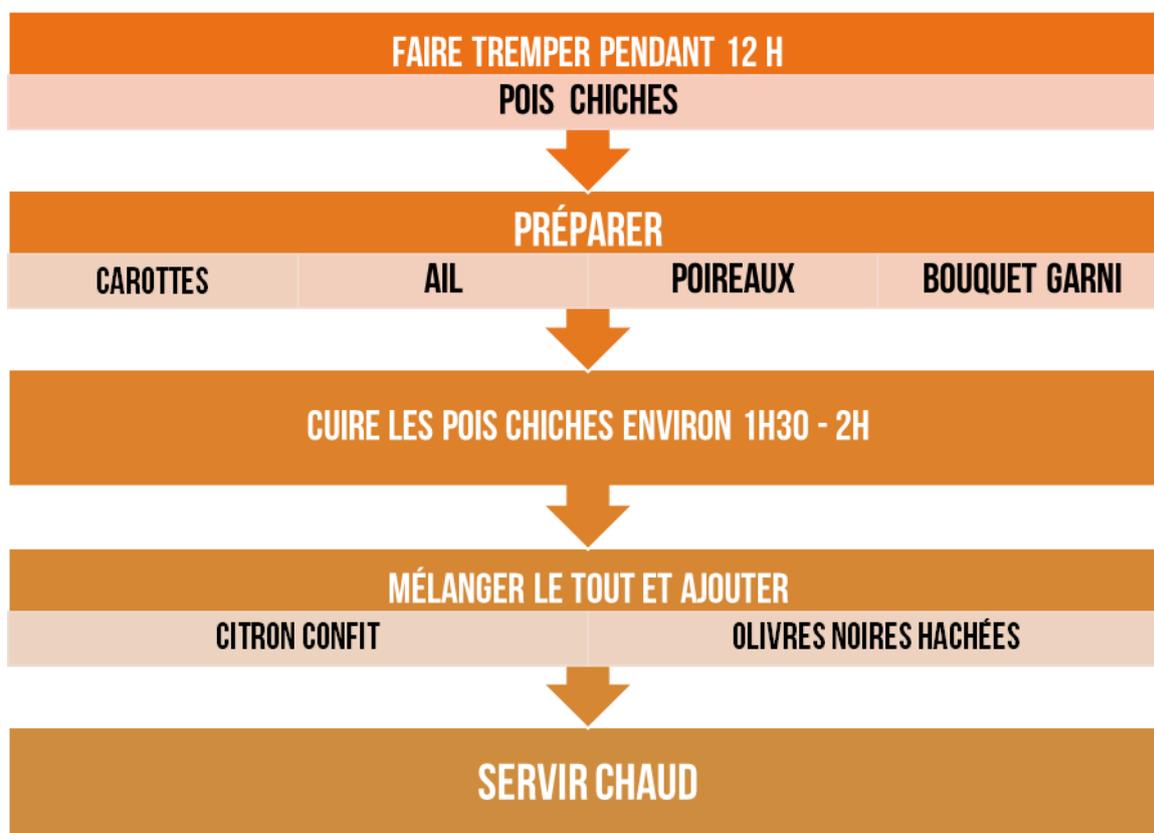
COÛT : MOYEN (COÛT DES CITRONS CONFITS)

### INGRÉDIENTS

POIS CHICHE SECS	5 KG
BOUQUET GARNI	PM
AIL	0,15 KG
OIGNONS	1 KG
CAROTTES MIREPOIX	1,5 KG
POIREAUX ÉMINCÉ	1,5 KG
CITRON CONFIT	0,1 KG
OLIVE VIOLETTE	1 KG
CUMIN	0,03 KG



### PROGRESSION



# FICHE TECHNIQUE 7 - PLAT

## LASAGNE DE LENTILLES

POUR 100 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

« BOLOGNAISE »	
LENTILLES VERTES	1,5 KG
LENTILLES CORAIL	1,5 KG
OIGNONS	2 KG
GRUYÈRE	3 KG
TÊTE D'AIL	1 U
VIN BLANC	1 L
BOITES 5/1 TOMATES CONCASSÉ	2 BTES
4/4 DE CONCENTRÉ DE TOMATES	2 BTES
HUILE D'OLIVE	PM
HERBES DE PROVENCE	PM
SEL / POIVRE	PM
BÉCHAMEL :	
BEURRE	0,650 KG
FARINE	0,650 KG
LAIT	7 L
NOIX DE MUSCADE FRAICHE	PM

APPRÉCIATION DES ÉLÈVES : 2/3

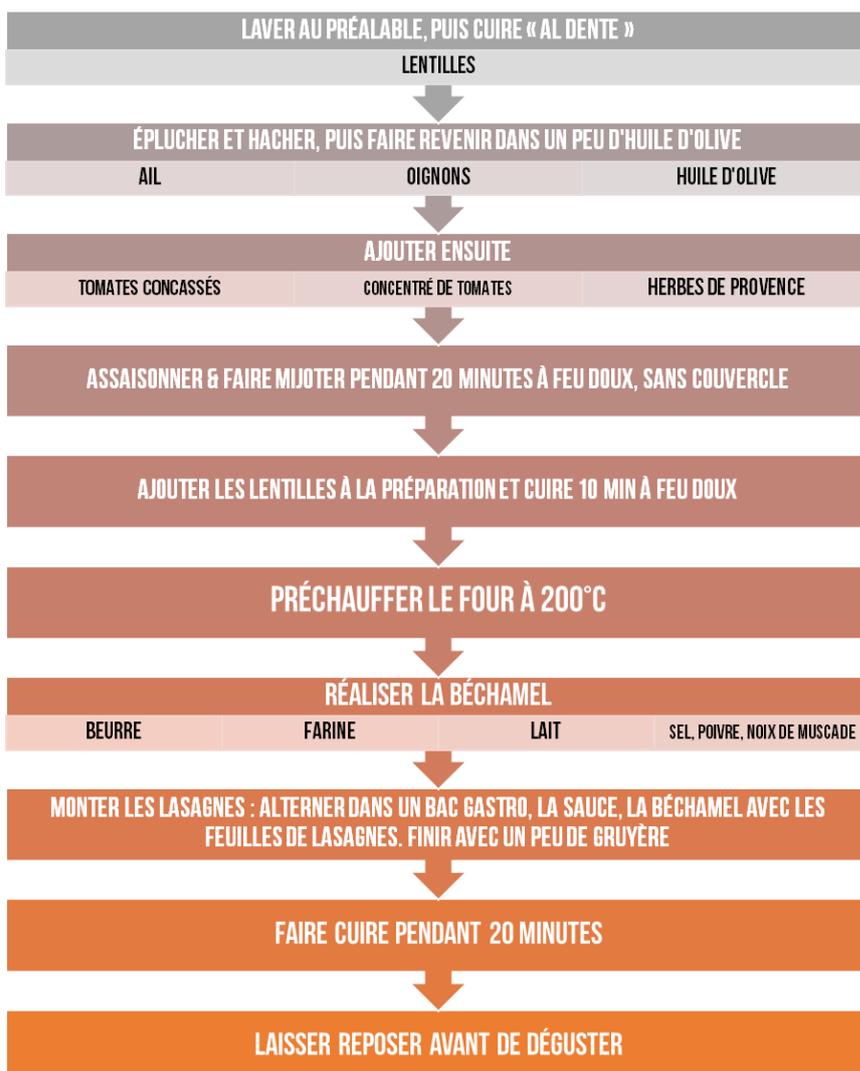
RÉALISATION : FACILE

COÛT : FAIBLE

CONSEIL : VALORISER LES LENTILLES DANS LA PRÉPARATION



### PROGRESSION



Chef cuisinier référent : David Cardot

# FICHE TECHNIQUE 8 - DESSERT

## TSUBAN (PÂTE D'HARICOT AZUKI SUCRÉE)

POUR 100 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

HARICOT AZUKI	0,8 KG
SUCRE	0,8 KG
FROMAGE BLANC	10 KG

APPRÉCIATION DES ÉLÈVES : 3/3

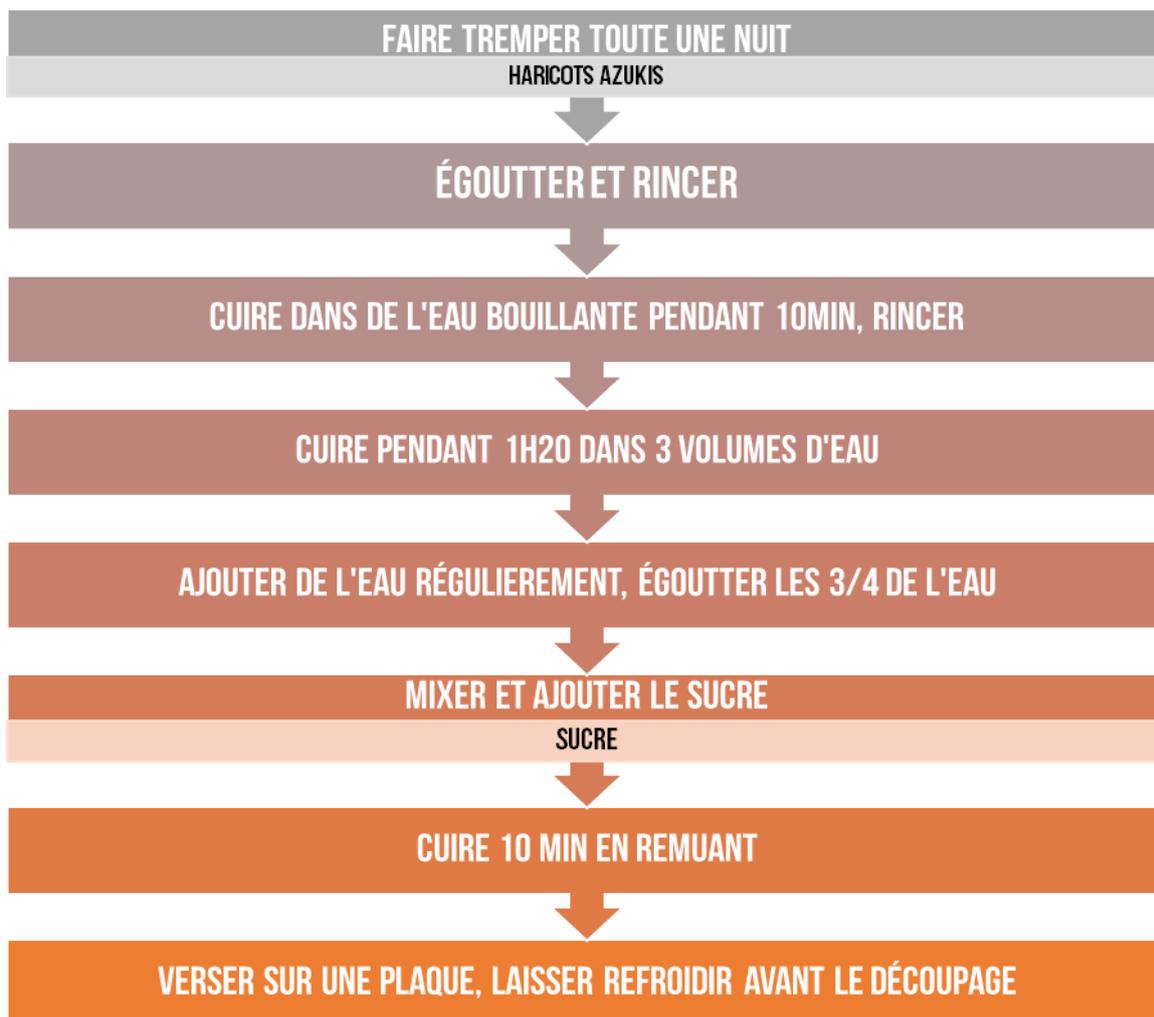
RÉALISATION : FACILE & RAPIDE

COÛT : MOYEN

CONSEIL : ÊTRE VIGILANT À LA CUISSON, POSSIBILITÉ DE LE SERVIR AVEC DU FROMAGE BLANC



### PROGRESSION



# FICHE TECHNIQUE 9 - DESSERT

## BROWNIE AZUKI

POUR 100 PERSONNES

APPRECIATION DES ÉLÈVES : 3/3

RÉALISATION : FACILE & RAPIDE

COÛT : MOYEN

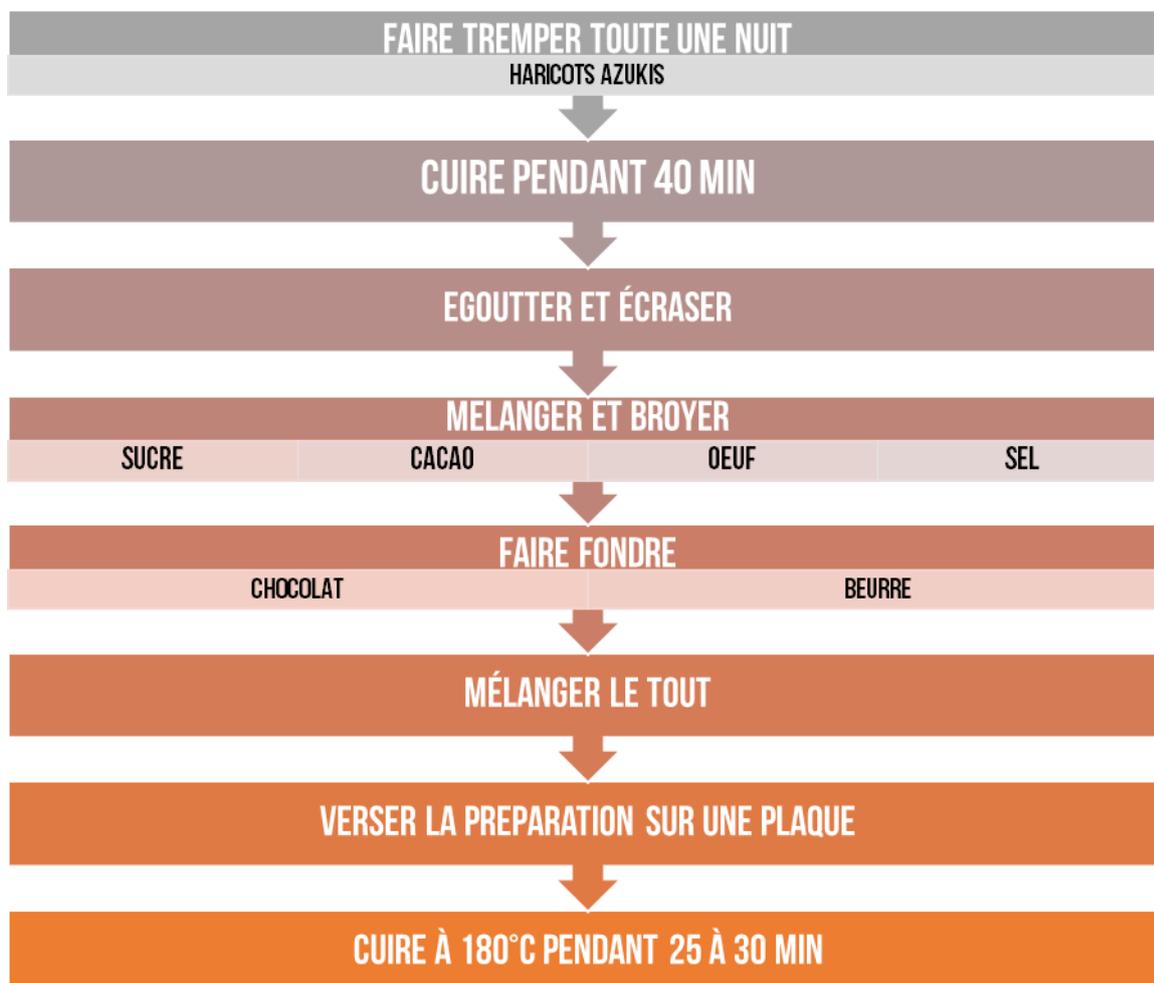
COMMENTAIRE : TRÈS APPRÉCIÉ DES CONVIVES (ENFANTS ET ADULTES)

### INGRÉDIENTS

HARICOT AZUKI	0,6 KG
SUCRE	1,25 KG
BEURRE	0,7 KG
CHOCOLAT NOIR	1 KG
CACAO Poudre NON SUCRÉE	0,250 KG
ŒUF	1 L
SEL & POIVRE	0,1 KG
NOIX	0,4 KG



### PROGRESSION



# FICHE TECHNIQUE 10 - DESSERT

## CANNELÉS AZUKIS

POUR 100 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

HARICOT AZUKI	0,8 KG
SUCRE	0,25 KG
FARINE	0,2 KG
BEURRE	0,8 KG
ŒUFS	12 U
LAIT	1 L
MIEL	0,4 KG
JUS DE POMME	0,5 L
CRÈME FRAICHE	0,7 L
SUCRE GLACE	1 KG
KREMFIX	0,5 KG
JUS DE CUISSON	0,3 L

APPRÉCIATION DES ÉLÈVES : 3/3

RÉALISATION : FACILE & RAPIDE (MOULES JETABLES OU EN SILICONE)

COÛT : FAIBLE

CONSEIL : POUR LA CRÈME, GARDER LE JUS DE CUISSON DES HARICOTS AZUKIS



### PROGRESSION

