

# 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

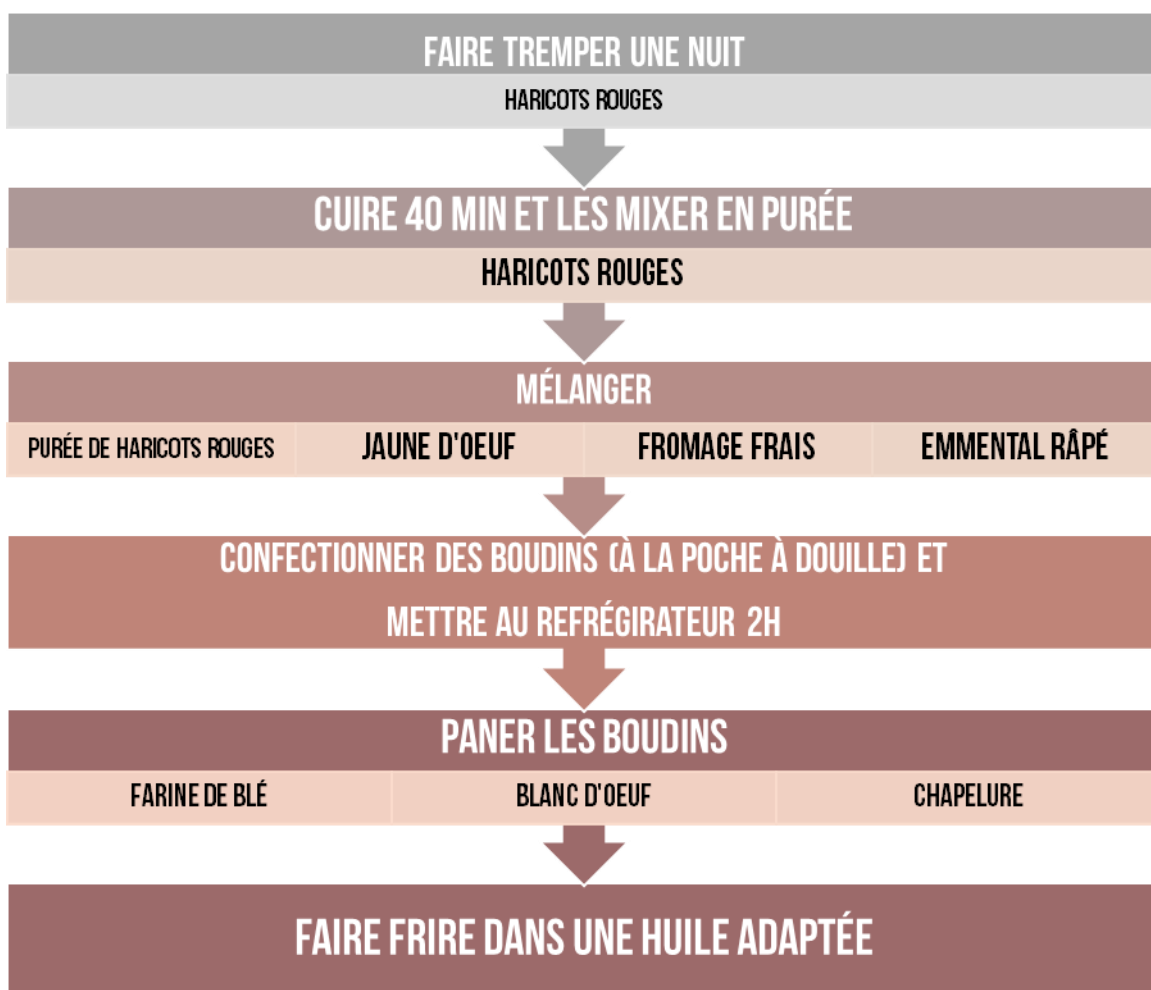
RÉALISATION : FACILE & RAPIDE

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

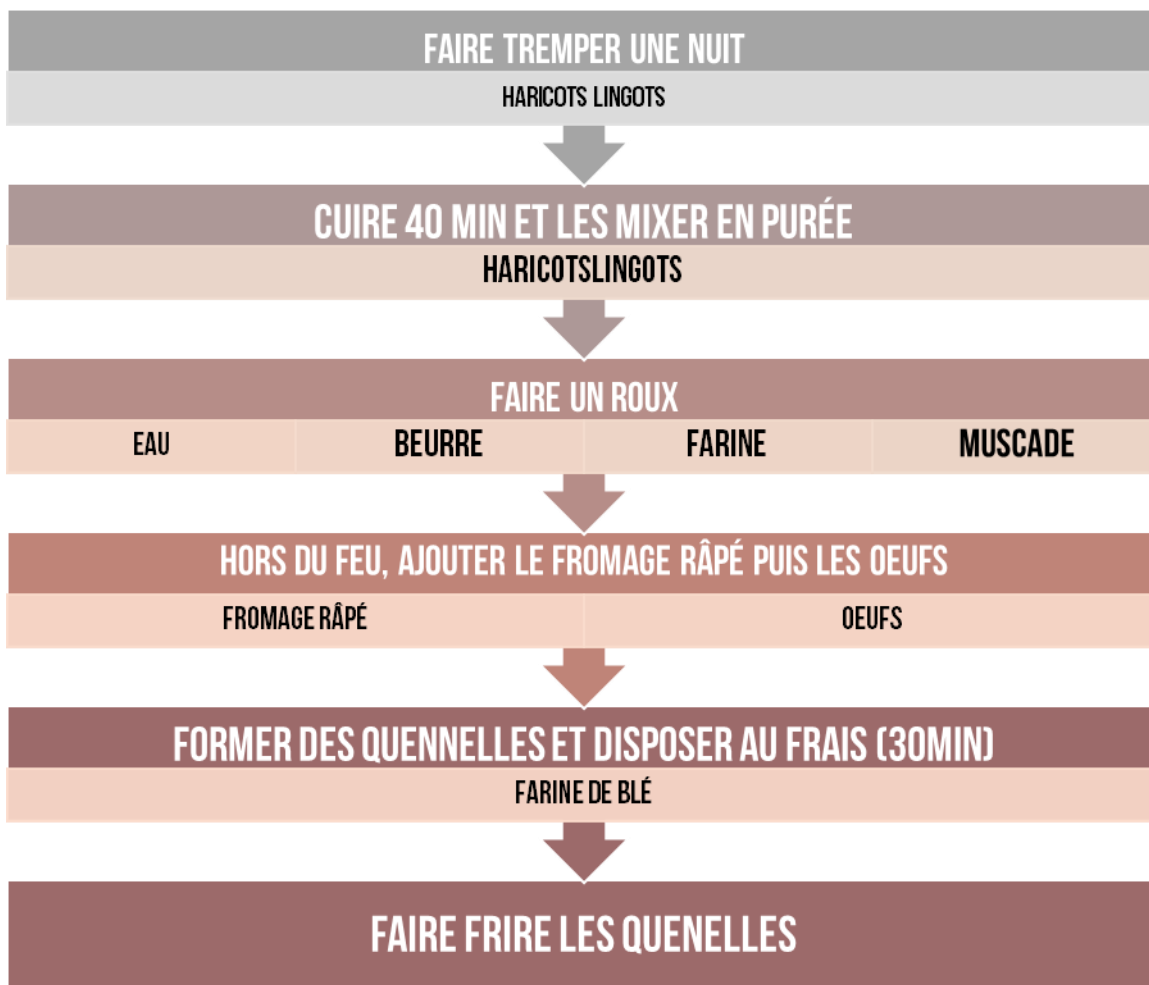
RÉALISATION : LONGUE (FAÇONNAGE À LA MAIN)

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

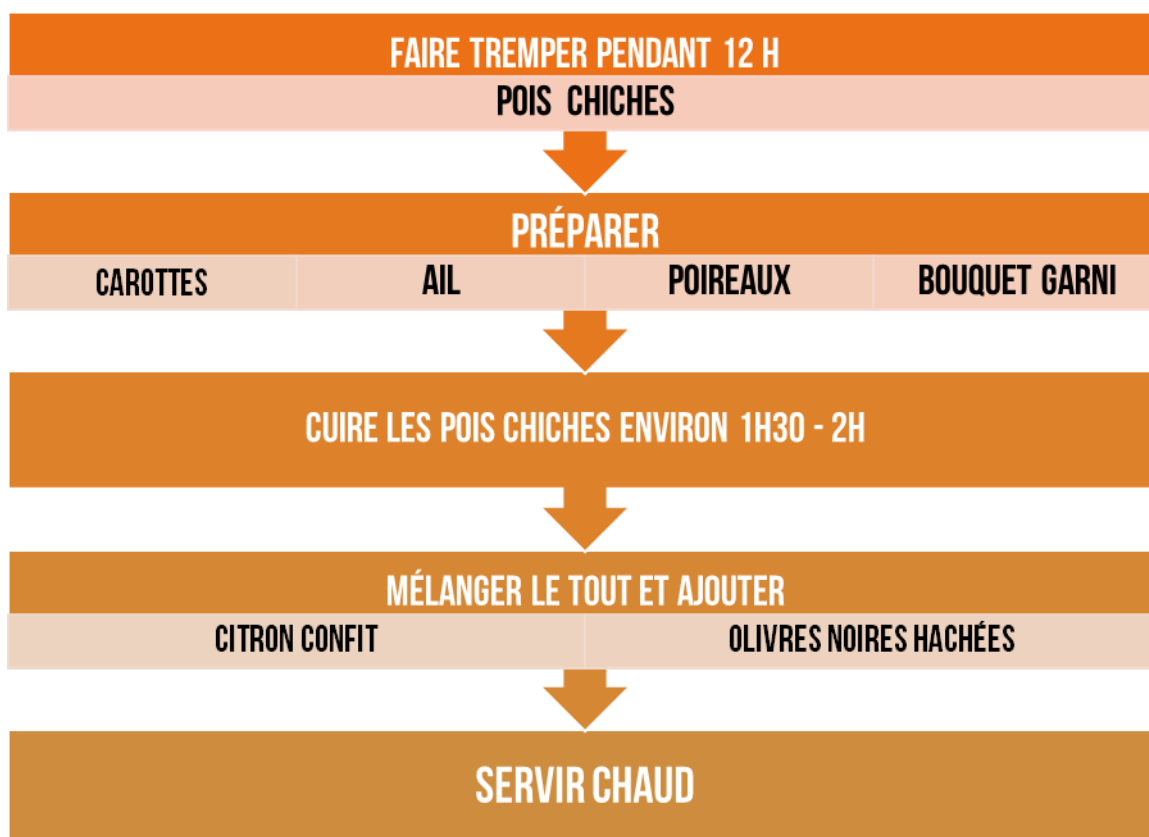
COÛT : MOYEN (COÛT DES CITRONS CONFITS)

### 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

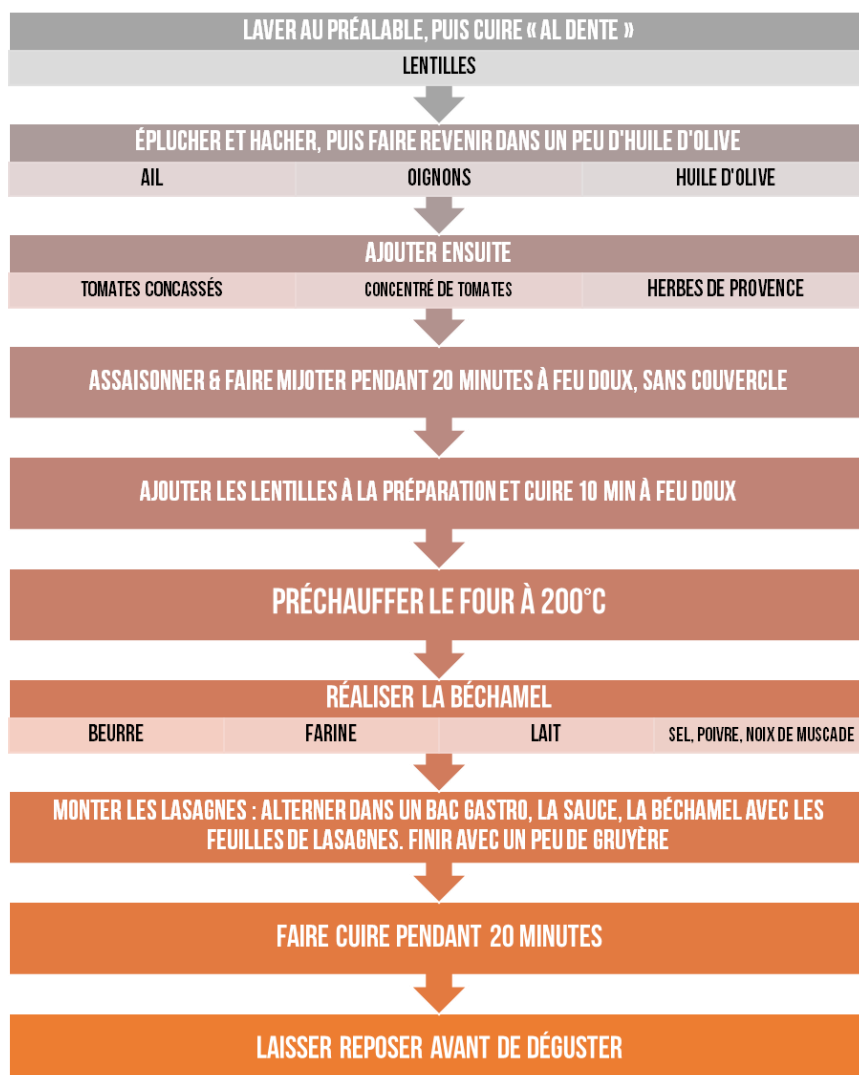
RÉALISATION : FACILE

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  |

APPRECIATION DES ÉLÈVES : 3/3

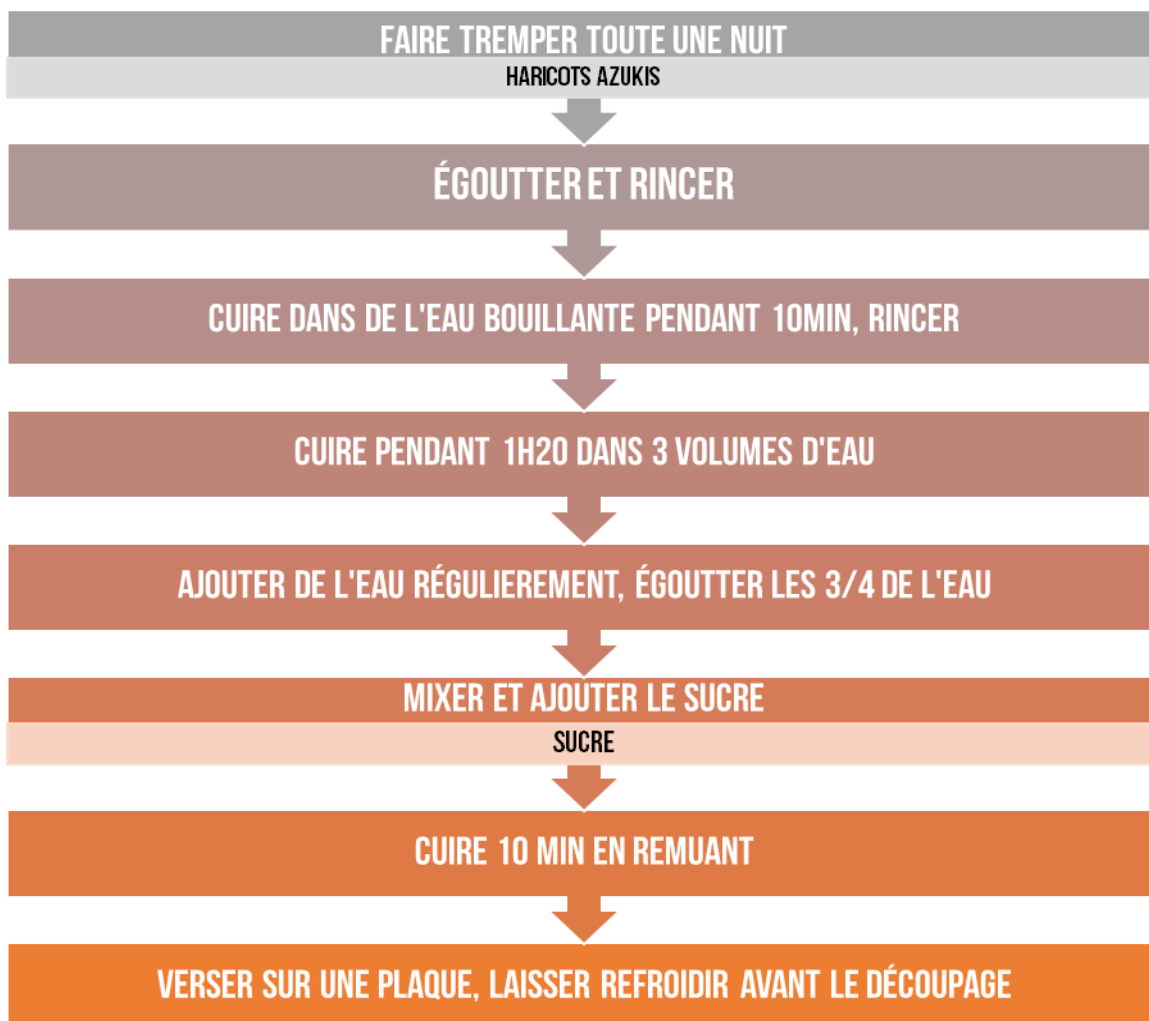
RÉALISATION : FACILE & RAPIDE

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

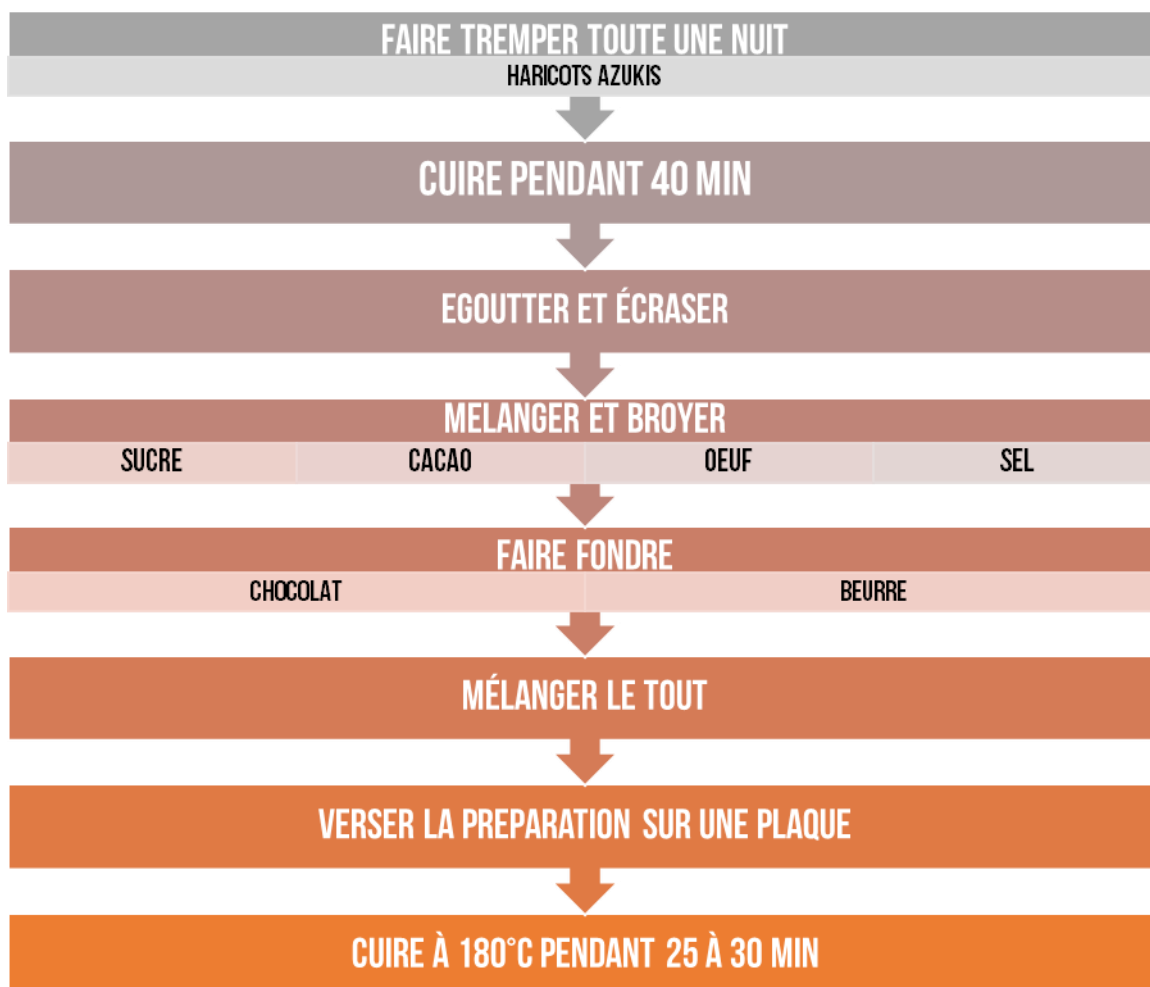
COMMENTAIRE : TRÈS APPRÉCIÉ DES CONVIVES (ENFANTS ET ADULTES)

### 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

