31 recettes végétales pour la restauration collective

VegOresto PRO x Cap Veggie





Sommaire

Recettes

ENTRÉES 4

Houmous 6
Salade hivernale 8
Taram'algue 10
Tarte aux poivrons rôtis 12
Terrine de lentilles forestière 14

PLATS 16

Bouchées à la reine 18
Brandade de poireaux 20
Champignons & haricots à la bourguignonne 22
Chili aux émincés végétaux & haricots 24
Couscous aux 5 légumes & falafels 26
Cari réunionnais aux deux lentilles 28
Dhal de lentilles corail aux épinards 30
Fajitas 32
Fondue de poireaux & pois chiches 34
Gratin dauphinois 36
Hachis parmentier aux lentilles 38
Haricots blancs à la basquaise 40
Haricots blancs façon blanquette 42
Kebab d'émincés et champignons 44
Lasagnes bolognaises 46
Mafé aux haricots rouges et légumes 48
Moussaka à l'égrené & aux aubergines 50
Pommes de terre & pois chiches, sauce à l'oseille 52
Riz du soleil 54
Tajine aux olives et citron confit 56
Tikka masala de pois chiches et choux-fleurs 58

DESSERTS 60

Banana bread 62
Brownie 64
Cookies aux haricots blancs 66
Flan de patates douces 68
Riz au lait avec de la crème coco 70

LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

TEMPS DE PRÉPARATION

TEMPS DE CUISSON

COMPATIBLE AVEC DES BUDGETS MAÎTRISÉS

Une indication de coût permet d'identifier des recettes adaptées aux contraintes financières des collectivités.

FACILE À METTRE EN ŒUVRE EN CUISINE

Un niveau de difficulté et un temps de préparation sont précisés pour chaque recette, afin de faciliter l'organisation en cuisine.

ADAPTÉE AUX SAISONS

Les périodes idéales de préparation sont indiquées, pour encourager l'utilisation de produits de saison.



Entrées



CONSEILS DU CHEF

Vous pouvez aromatiser le houmous avec des épices, des herbes fraîches ou encore des légumes rôtis (carottes, courges, betteraves...). Si vous n'arrivez pas à vous procurer de tahin, vous pouvez le remplacer par de l'huile.

Houmous

Tartinable de pois chiches

15 min | — | Facile | €

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 65 G

Pois chiches	5,6 kg
Tahin (pâte de sésame)	0,5 kg
Eau	150 ml
Jus de citron	200 ml
Ail	75 g
Huile d'olive	300 ml
Cumin	10 g

Étapes

1. PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

Déconditionnez, pesez les différents ingrédients de la recette et réservez-les.

2. MIXAGE ET ASSAISONNEMENT

Placez tous les ingrédients excepté l'eau dans un robot coupe et mixez en ajoutant l'eau petit à petit jusqu'à obtention d'une texture lisse et crémeuse.
Rectifiez l'assaisonnement et la texture si nécessaire.

Allergènes

Sésame.

Salade hivernale

Salade colorée avec des légumes cuits et une vinaigrette

- de 30 min | — | Facile | € | ❄

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 90 G

Betteraves cubes	4 kg
Pommes de terre cubes cuites	2 kg
Carottes rondelles cuites	1 kg
Oignons rouges hachés	0,3 kg
Vinaigre de cidre	480 ml
Moutarde	80 g
Sel	20 g
Poivre	5 g
Huile neutre	1,4 l

Étapes

1. PRÉPARATION DE LA VINAIGRETTE

Dans un grand saladier, mélangez la moutarde, le vinaigre, le sel, le poivre et ajoutez l'huile progressivement en fouettant pour amalgamer le tout. Goûtez et réservez.

2. ASSEMBLAGE DE LA SALADE

Dans un grand récipient, placez les dés de betteraves cuites, les oignons rouges hachés ou émincés, puis les pommes de terre et les carottes cuites, et versez la vinaigrette sur les légumes et mélangez bien. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Réservez au froid avant dégustation.

Allergènes

Moutarde, sulfites.



CONSEILS DU CHEF

Vous pouvez agrémenter cette salade d'herbes de votre choix (persil, estragon ou ciboulette).



CONSEILS DU CHEF

Peut être servi avec du pain, des blinis, des nachos ou des crudités.

Taram'algue

Tartinable de haricots rouges aux saveurs iodées et fumées

15 min | — | Facile | €

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 30 G

Haricots rouges cuits	2,33 kg
Mélange algue sèche	56 g
Jus de citron	0,22 kg
Huile	0,33 kg
Paprika fumé	22 g
Sel	33 g

Étapes

1. PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans le robot coupe et mixez jusqu'à obtention d'une consistance la plus lisse possible.

2. CONSERVATION

Conservez au frais jusqu'au moment du service.

Allergènes

—

Tarte aux poivrons rôtis

Tarte d'inspiration méditerranéenne aux poivrons rôtis

1h | 40 min | Facile | €€

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 90 G

Pâte à tarte	8 pièces
Poivrons	6,25 kg
Oignons	0,8 kg
Ail	170 g
Basilic	125 g
Fécule	290 g
Crème végétale	1,2 kg
Sel	QS
Poivre	QS
Huile	QS

Étapes

1. PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

Déconditionnez les pâtes à tarte et les autres ingrédients.
Lavez les légumes et coupez-les en gros morceaux.

2. CUISSON DES LÉGUMES

Faites revenir les oignons à feu doux avec de l'huile pendant 5 min.
Ajoutez les poivrons et l'ail, puis faites revenir pendant 15 à 20 min supplémentaires jusqu'à ce que les poivrons soient bien colorés. Si besoin, vous pouvez opter pour une cuisson des légumes au four.

3. PRÉPARATION DE L'APPAREIL

Placez les poivrons colorés dans un robot coupe avec la crème végétale, la fécule, le basilic, le sel et le poivre.
Mixez par à-coups (pulse) pour obtenir une mixture homogène tout en conservant des morceaux de poivron.
Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

4. MONTAGE ET CUISSON DES TARTES

Placez les pâtes à tarte dans les moules et piquez-les avec une fourchette.
Versez l'appareil au poivron (environ 900 g par tarte) et enfournez à 180 °C pendant au moins 30 min.
Vérifiez que le dessous des tartes est bien cuit avant de les sortir du four.

Allergènes

Gluten, soja *(si crème de soja)*.



CONSEILS DU CHEF

Peut être servi avec une salade verte. En version hivernale, misez sur des poireaux à la place des poivrons.



CONSEILS DU CHEF

Il est préférable de la préparer la veille.
À servir avec du pain et des cornichons.

Terrine de lentilles forestière

Terrine gourmande à base de lentilles et de champignons

15 min | 1h | Difficile | €

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 90 G

Champignons de Paris	2,73 kg
Carottes	0,9 kg
Poireaux	0,9 kg
Oignons	0,8 kg
Ail	180 g
Margarine végétale ou huile	0,73 kg
Laurier	10 pièces
Lentilles vertes sèches	1,8 kg
Persil	0,35 kg
Émincés végétaux	0,45 kg
Sauce soja	0,36 kg
Paprika fumé	18 g
Romarin	10 g
Noix	0,55 kg
Eau	QS
Sel	QS

Étapes

1. CUISSON DES LENTILLES ET LÉGUMES

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez les carottes, les champignons émincés, les poireaux et les oignons coupés en mirepoix. Ajoutez l'ail haché et faites bien suer le tout. Incorporez ensuite les lentilles, le laurier, le romarin, le persil frais et l'eau. Couvrez et laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les lentilles et les légumes soient bien cuits.
Salez en fin de cuisson et retirez les feuilles de laurier.

2. PRÉPARATION DES ÉMINCÉS VÉGÉTAUX

Faites rissoler les émincés végétaux avec le paprika et la sauce soja dans une autre sauteuse, puis réservez.

3. MIXAGE ET ASSEMBLAGE

Placez le mélange de lentilles et légumes cuits dans un robot coupe et mixez jusqu'à obtention d'une consistance plutôt homogène.
Ajoutez ensuite les noix et les émincés végétaux, puis mixez par à-coups (pulse) pour conserver des morceaux.

4. FINITION ET CUISSON

Débarrassez la préparation dans un récipient. Vérifiez l'assaisonnement et rectifiez si nécessaire.
Placez dans des terrines ou un bac gastronorme et faites cuire à 180 °C au bain-marie pendant environ 1 h.
Refroidissez en cellule et servez le lendemain.

Allergènes

Soja, fruits à coque.



Plats

Bouchées à la reine

Bouchées à la reine aux champignons et légumes fondants

40 min | 1h | Moyenne | €

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 150 G

Haricots blancs cuits	4 kg
Huile	0,2 kg
Champignons	3,5 kg
Carottes	2,4 kg
Margarine végétale	0,75 kg
Farine	0,75 kg
Crème végétale	1 kg
Sel	QS
Poivre	QS
Vin blanc	1 l
Jus de citron	150 ml
Bouillon de légumes	4 l
Vol-au-vent	100 pièces
Eau	2 l

Étapes

1. PRÉPARATION ET DÉCOUPES DES LÉGUMES

Lavez, désinfectez et épluchez les légumes. Déconditionnez les haricots blancs et rincez-les. Coupez les carottes en cubes et émincez les champignons.

2. CUISSON DES LÉGUMES

Faites suer les champignons avec de l'huile sans les laisser colorer. Ajoutez les carottes. Déglacez avec le vin blanc, l'eau et le jus de citron, puis laissez mijoter pendant 20-30 min.

3. RÉALISATION DE LA BOUCHÉE

Dans une sauteuse, faites un roux avec la margarine végétale et la farine. Déglacez avec le bouillon de légumes.
Lorsque tout le bouillon est incorporé et que la consistance est homogène, ajoutez la crème végétale, le sel et le poivre.
Ajoutez les champignons, les carottes et les haricots blancs à la sauce.
Mélangez bien et, lorsque la consistance est satisfaisante, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

4. DRESSAGE

Servez avec un vol-au-vent et du riz pilaf.

Allergènes

Gluten, sulfites, soja *(si crème de soja)*.



CONSEILS DU CHEF

À servir avec un riz pilaf et un vol-au-vent. Cette sauce peut aussi très bien être servie avec un écrasé de patate douce et un crumble salé aux noisettes par exemple.



CONSEILS DU CHEF

Vous pouvez remplacer les haricots blancs par d'autres légumineuses (haricots rouges, edamames, etc.). Apportez de la fraîcheur avec une petite salade verte bien assaisonnée.

Brandade de poireaux

Brandade de pommes de terre, de haricots blancs et de légumes

25 min | 45 min | Facile | €

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 170 G

Poireaux émincés lavés	7 kg
Pommes de terre cubes crues	7 kg
Haricots blancs appertisés	4,6 kg
Huile d'olive (purée)	640 ml
Huile d'olive (chapelure)	320 ml
Sel fin	20 g
Ail haché	100 g
Jus de citron	340 ml
Chapelure	600 g
Ail semoule	80 g
Poivre	QS

Étapes

1. CUISSON DES LÉGUMES

Faites cuire les rondelles de poireaux et les cubes de pommes de terre pendant 30 min en mode vapeur.

2. RÉALISATION DE LA BRANDADE

Ajoutez les haricots blancs cuits, l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail haché et le sel. Mixez grossièrement les légumes et les haricots blancs. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Placez la préparation dans un bac gastronorme. Parsemez le mélange de chapelure et d'ail semoule sur le dessus, puis ajoutez un filet d'huile d'olive. Faites cuire sous le gril à 210 °C pendant 15 min.

Allergènes

Gluten.

Champignons & haricots à la bourguignonne

Mijoté de champignons, flageolets, carottes et vin style bourguignon

45 min | 1h | Facile | €€

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 300 G

Champignons	14 kg
Flageolets ou fèves	7 kg
Carottes rondelles	7 kg
Oignons émincés	2,5 kg
Ail haché	250 g
Farine de blé	500 g
Vin rouge	5,8 l
Bouquet garni	5 pièces
Eau	4,5 l
Huile	700 ml
Sel fin	100 g
Poivre	QS

Étapes

1. PRÉPARATION DES LÉGUMES

Coupez les champignons en gros quartiers. Faites revenir dans une sauteuse à l'huile les oignons émincés, les champignons coupés et les carottes.
Lorsque les champignons sont bien colorés, ajoutez l'ail et le bouquet garni.

2. CUISSON

Singez avec la farine et mélangez bien pour enrober tous les éléments. Laissez cuire la farine quelques instants. Mouillez avec le vin rouge et portez à ébullition.
Ajoutez l'eau et portez de nouveau à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire environ 15 min. Ajoutez les flageolets et poursuivez la cuisson 10 min. Au besoin, faites réduire la sauce du bourguignon. Assaisonnez avec le sel et le poivre.

Allergènes

Gluten, sulfites.



CONSEILS DU CHEF

Si besoin, vous pouvez utiliser des champignons émincés surgelés pour cette recette. Servez cette recette avec une purée de pommes de terre par exemple. Si vous souhaitez une alternative sans vin, utilisez des tomates concassées pour la sauce.



CONSEILS DU CHEF

Snackez au four avec de l'huile et des épices les émincés pour plus de texture. Vous pouvez accompagner ce chili de riz. Si vous souhaitez vous passer d'émincés végétaux, vous pouvez les remplacer par la même quantité de haricots rouges cuits.

Chili aux émincés végétaux & haricots

Variante végétale aux émincés végétaux et aux haricots rouges

30 min | 30 min | Facile | €€

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 150 G

Oignons hachés	2,5 kg
Ail haché	200 g
Haricots rouges en conserve	6 kg
Émincés végétaux	4 kg
Huile d'olive	350 ml
Épices mexicaines	50 g
Paprika fumé	10 g
Tomate concassée	4 kg
Concentré de tomate	200 g
Poivrons rouges lanières	1,5 kg
Sel	15 g

Étapes

1. PRÉPARATION DU CHILI

Faites revenir dans une sauteuse à l'huile les oignons hachés et les poivrons rouges coupés en lanières.
Lorsque les légumes ont rendu leur eau, ajoutez l'ail haché et les épices, puis faites revenir quelques instants.

2. CUISSON DU CHILI

Ajoutez les émincés végétaux, la tomate concassée, le concentré de tomate et les haricots rouges. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
Laissez mijoter pendant 15 à 20 min.
Rectifiez l'assaisonnement et la consistance selon vos besoins.

Allergènes

Soja *(si émincés à base de soja)*.

Couscous aux 5 légumes & falafels

Recette gourmande aux légumes et falafels

30 min | 1h15 | Facile | €€

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 280 G

Semoule à couscous	5 kg
Eau (cuisson semoule)	5 l
Carottes en demi-tronçons crues	2 kg
Courgettes demi-tronçons crues	2 kg
Navets crus coupés en quartiers	2 kg
Céleri branche coupé	1 kg
Pois chiches appertisés	3 kg
Oignons émincés	2,5 kg
Ras el-hanout	100 g
Concentré de tomate	300 g
Huile d'olive	400 ml
Coriandre ciselée	200 g
Bouillon de légumes	5 l
Ail haché	50 g
Falafels	300 pièces
Sel	QS
Gros sel	QS

Étapes

1. CUISSON DES LÉGUMES

Faites revenir les oignons et le céleri branche. Ajoutez les carottes et les navets, puis laissez cuire pendant 30 min. Incorporez le concentré de tomate, l'ail, les pois chiches, les épices et la coriandre hachée. Mouillez avec le bouillon de légumes et laissez mijoter pendant 30 min. Lorsque les premiers légumes sont cuits, ajoutez les tronçons de courgettes et poursuivez la cuisson pendant 15 min. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec du sel.

2. PRÉPARATION DE LA SEMOULE

Portez l'eau à ébullition avec du gros sel. Dans des bacs gastronormes, versez la semoule, ajoutez l'huile puis mélangez. Ajoutez l'eau bouillante sur la semoule. Couvrez et laissez gonfler la semoule (sur une échelle ou en four vapeur si liaison froide) pendant 5 à 10 min. Égrenez la semoule à l'aide d'un gros fouet ou en la roulant entre les mains.

3. RÉCHAUFFE DES FALAFELS

Procédez à la réchauffe des falafels selon le mode d'emploi de l'industriel.
La réchauffe doit se faire au plus proche du service pour éviter que les falafels soient trop secs. Privilégiez une réchauffe uniquement en cuisine satellite si vous êtes en liaison froide.

Allergènes

Céleri, gluten.



CONSEILS DU CHEF

Dressage : servez la semoule accompagnée des légumes, des falafels et d'une bonne louche de bouillon.



CONSEILS DU CHEF

Les carottes et les patates douces peuvent être remplacées par des dés de butternut ou autre légume de saison. Pensez à parsemer de la coriandre fraîche sur votre cari.

Cari réunionnais aux deux lentilles

Plat en sauce type curry de légumes, originaire de l'île de La Réunion

30 min | 40 min | Facile | €

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 250 G

Lentilles vertes sèches	3 kg
Lentilles corail	1 kg
Huile neutre	1 l
Concentré de tomate	300 g
Oignons émincés	2,5 kg
Ail haché	250 g
Carottes en cubes	3 kg
Patates douces en cubes	5 kg
Eau	11 l
Lait de coco	5 l
Épices pour chili	100 g
Curcuma	20 g
Cumin moulu	20 g
Coriandre moulue	20 g
Sel fin	15 g
Poivre	7 g

Étapes

1. RÉALISATION DU CARI

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez l'oignon et l'ail ciselé, puis faites-les suer. Incorporez le concentré de tomate, les épices, les lentilles vertes et corail, les patates douces et les carottes. Assaisonnez et mélangez, puis mouillez avec de l'eau. Laissez mijoter pendant 30 à 35 min. En fin de cuisson, hors du feu, ajoutez le lait de coco et rectifiez l'assaisonnement.

Allergènes

—

Dhal de lentilles corail aux épinards

Plat indien parfumé aux lentilles, épinards et une touche de coco

30 min | 40 min | Facile | € | ✻ ☀

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 200 G

Lentilles corail	4 kg
Oignons émincés	2,5 kg
Ail haché	200 g
Gingembre haché	150 g
Tomates concassées	2 kg
Lait de coco	4 l
Épinards en branches surgelés	5 kg
Curcuma	30 g
Cumin	50 g
Coriandre moulue	50 g
Paprika ou piment doux	30 g
Coriandre feuilles	200 g
Jus de citron	300 ml
Huile de tournesol	500 ml
Sel	QS
Eau	12 l

Étapes

1. PRÉPARATION DE LA GARNITURE AROMATIQUE

Versez l'huile dans une sauteuse et faites revenir les oignons émincés jusqu'à coloration. Ajoutez l'ail et le gingembre haché, puis faites revenir le tout.

2. TORRÉFACTION DES ÉPICES

Ajoutez toutes les épices moulues (curcuma, cumin, coriandre et paprika) et torréfiez-les dans le mélange oignons/ail/gingembre. Versez les tomates concassées pour déglacer.

3. CUISSON DES LENTILLES ET DES LÉGUMES

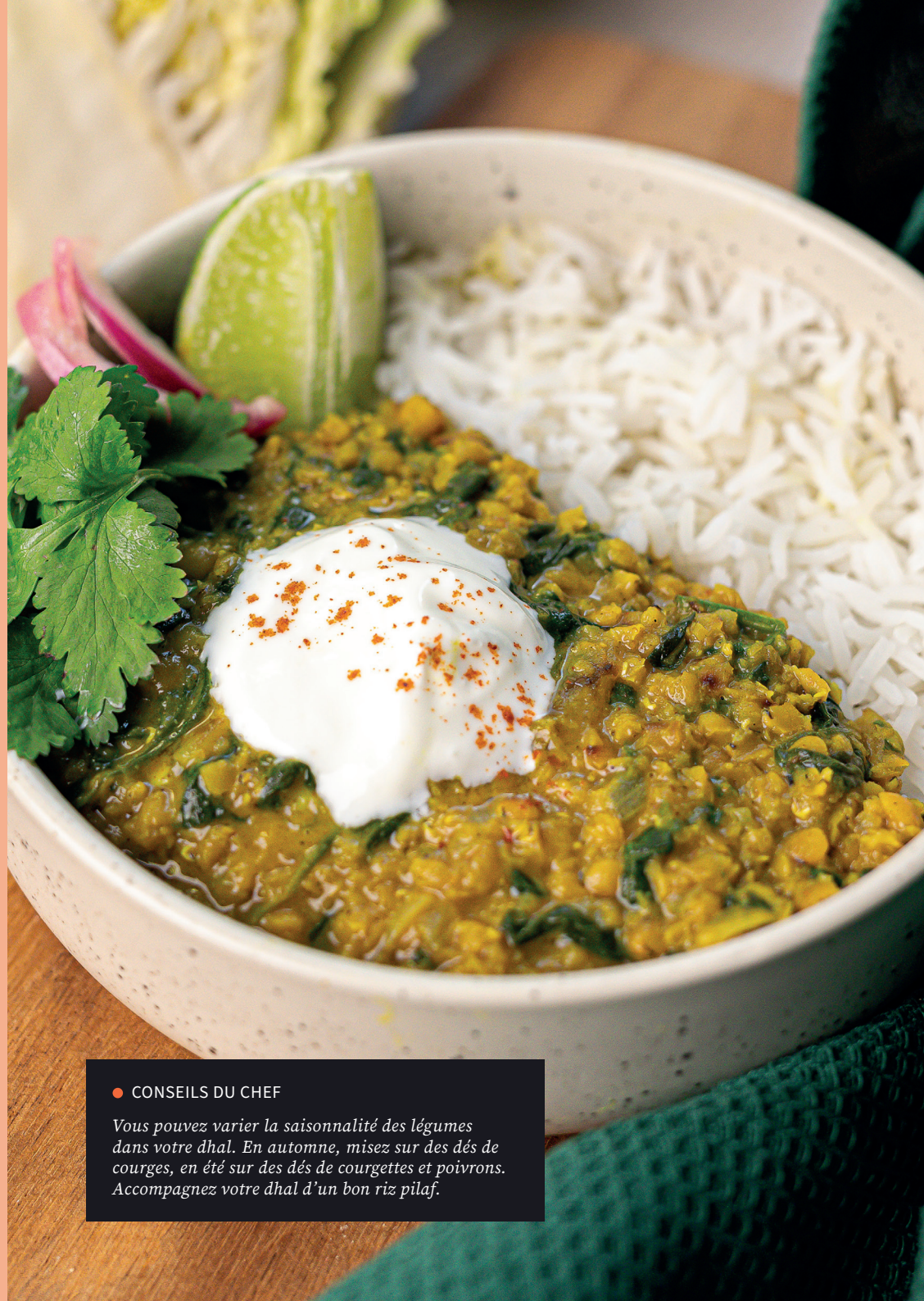
Ajoutez les lentilles corail et trois fois leur volume en eau.
Incorporez également les épinards surgelés. Couvrez et laissez cuire pendant 30 min.

4. DRESSAGE

Lorsque les lentilles sont cuites, ajoutez le lait de coco.
Rectifiez l'assaisonnement avec du sel.
Garnissez de coriandre fraîche et d'un filet de jus de citron, puis stoppez la cuisson.

Allergènes

—



CONSEILS DU CHEF

Vous pouvez varier la saisonnalité des légumes dans votre dhal. En automne, misez sur des dés de courges, en été sur des dés de courgettes et poivrons. Accompagnez votre dhal d'un bon riz pilaf.



CONSEILS DU CHEF

Vous pouvez accompagner les fajitas d'une crème aigre végétale et de râpé végétal.

Fajitas

Tortillas garnies de haricots rouges et de légumes sautés

30 min | 30 min | Facile | €€

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 250 G

Fajitas / tortillas de blé	100 pièces
Haricots rouges en conserve	8 kg
Huile d'olive	1 l
Oignons hachés	4 kg
Poivrons lanières	5 kg
Maïs doux	2,5 kg
Tomates concassées	2 kg
Concentré de tomate	150 g
Ail	400 g
Sel fin	30 g
Poivre	QS
Paprika fumé	10 g

Étapes

1. CONFECTION DE LA GARNITURE

Faites revenir dans une sauteuse à l'huile les oignons hachés. Ajoutez les épices et, quelques instants plus tard, les poivrons et l'ail. Laissez fondre jusqu'à obtenir la consistance d'une tombée de légumes. Incorporez le concentré de tomate, les tomates concassées et le maïs. Laissez mijoter pendant 10 à 15 min, puis réservez.

2. TERMINER LA PRÉPARATION DES FAJITAS

Égouttez les haricots rouges. Ajoutez-les à la garniture dans la sauteuse. Laissez mijoter quelques instants, puis vérifiez la cuisson. Rectifiez l'assaisonnement et la consistance.

3. GARNIR LES FAJITAS

Au moment du service, vous pouvez placer la garniture dans la tortilla et laisser les convives fermer eux-mêmes la tortilla.

Allergènes

Gluten.

Fondue de poireaux & pois chiches

Fondue gourmande avec des pois chiches concassés

30 min | 1h | Facile | €€

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 180 G

Pois chiches concassés	2 kg
Poireaux émincés (4e gamme)	16 kg
Champignons émincés	2 kg
Maïzena	100 g
Crème végétale	4 l
Jus de citron	200 ml
Sel fin	20 g
Poivre	8 g
Ail haché	200 g
Huile d'olive	1 l
Eau	5 l

Étapes

1. CUISSON DES LÉGUMES

Faites revenir les poireaux émincés dans l'huile. Lorsqu'ils sont cuits, ajoutez les champignons et l'ail haché, puis faites revenir encore 10 min.

2. CUISSON DES POIS CHICHES

Ajoutez les pois chiches concassés et mouillez à 2,5 fois leur volume. Laissez cuire à couvert pendant 45 min, jusqu'à ce que les pois chiches soient bien cuits.

3. AJOUT DES INGRÉDIENTS LIQUIDES

Ajoutez la crème végétale et le jus de citron.

4. FINITION DE LA SAUCE

Si besoin, liez la sauce avec de la Maïzena diluée dans de l'eau froide.
Stoppez la cuisson, goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

Allergènes

Soja *(si crème de soja).*



CONSEILS DU CHEF

Vous pouvez agrémenter la sauce de persil ou de ciboulette. Vous pouvez servir cette fondue de poireaux avec des pommes de terre ou sur des pâtes par exemple.



CONSEILS DU CHEF

Vous pouvez agrémenter ce gratin de quelques champignons snackés pour plus de gourmandise.

Gratin dauphinois

Gratin dauphinois de pommes de terre fondantes

1h30 | 1h | Facile | € | ❄ ✹ 🍁 ❄

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 300 G

Pommes de terre crues en lamelles	20 kg
Lait végétal (avoine)	10 l
Crème végétale	10 l
Huile d'olive	300 ml
Ail haché	100 g
Sel	40 g
Muscade	10 g
Maïzena	300 g

Étapes

1. PRÉPARATION DU GRATIN

Versez dans une marmite le lait végétal, la crème végétale, la muscade, le sel et les lamelles de pommes de terre crues. Faites cuire pendant 15 min.
Délayez la maïzena dans un peu de lait végétal froid et incorporez-la à la préparation pour l'épaissir. Stoppez la cuisson.

2. CUISSON DU GRATIN

Préchauffez le four à 180 °C.
Versez l'huile d'olive dans un bac gastronorme et déposez l'ail haché, puis versez la préparation de pommes de terre. Enfournez le gratin pendant 45 min.

Allergènes

Soja *(si crème de soja).*

Hachis parmentier aux lentilles

Version gourmande aux lentilles et champignons

50 min | 1h | Moyenne | €€

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 320 G

PURÉE DE POMMES DE TERRE	
Pommes de terre crues épluchées	18 kg
Ail haché	100 g
Margarine végétale	250 g
Huile d'olive	300 ml
Muscade	15 g
Gros sel	10 g
Poivre	6 g
HACHÉ DE LENTILLES ET CHAMPIGNONS	
Oignons	1 kg
Carottes	3 kg
Céleri	2 kg
Champignons	6 kg
Lentilles vertes sèches	5 kg
Ail haché	150 g
Fécule de pommes de terre	100 g
Moutarde	50 g
Huile d'olive	500 ml
Thym	20 g
Laurier	2 pièces
Sel	10 g
Poivre	6 g
Eau	12,5 l
CHAPELURE NOISETTES	
Poudre de noisettes	200 g
Ail semoule	20 g
Chapelure	300 g
Sel	10 g

Allergènes

Moutarde, céleri, fruits à coque, gluten.

Étapes

1. CONFECTION DE LA PURÉE

Faites cuire les pommes de terre avec l'ail dans une marmite d'eau froide salée ou dans un four vapeur, dans des bacs gastronormes, pendant environ 30 min. Égouttez-les et réservez le jus de cuisson pour ajuster la consistance de la purée. Réduisez les pommes de terre en purée. Ajoutez la noix de muscade râpée, la margarine végétale et l'huile d'olive. Ajustez la consistance à l'aide du jus de cuisson.

2. MARQUER EN CUISSON LE HACHIS

Dans une marmite d'eau froide (2,5 fois le volume de lentilles), versez les lentilles et le laurier. Portez à ébullition et cuire 20 min. Égouttez, retirez le laurier, salez et conservez le jus de cuisson. Écrasez grossièrement les lentilles. Réservez. Dans une sauteuse, à l'huile d'olive, faites suer les oignons, les carottes et le céleri haché. Augmentez le feu et ajoutez l'ail et les champignons pour les saisir. Cuire ensuite à feu moyen pendant 15 min. Dans une calotte, ajoutez la fécule, la moutarde et délayez en ajoutant progressivement le jus de cuisson des lentilles jusqu'à obtenir une consistance nappante. Réunissez les champignons et la garniture aromatique avec les lentilles, le thym et liez l'ensemble avec la sauce moutarde. Rectifiez l'assaisonnement.

3. CUISSON DU PARMENTIER

Préchauffez le four en position chaleur sèche à 180 °C. Réalisez la chapelure noisette en mixant les noisettes, la chapelure, l'ail et le sel. Dans un plat, étalez une couche du hachis aux champignons, puis une couche de purée de pommes de terre. Parsemez de chapelure et ajoutez un filet d'huile d'olive. Faites cuire 25 min, puis 5 min en position gril jusqu'à coloration de la chapelure.



CONSEILS DU CHEF

Accompagnez votre parmentier d'une bonne salade verte bien assaisonnée.



CONSEILS DU CHEF

Si vous le souhaitez, vous pouvez mixer la sauce aux poivrons.

Haricots blancs à la basquaise

Mijoté de haricots blancs avec sauce provençale

25 min | 45 min | Facile | € |

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 250 G

Haricots blancs appertisés	11,25 kg
Oignons émincés	2,5 kg
Ail haché	250 g
Huile	0,5 l
Poivrons rouges lanières	5 kg
Tomate concassée	3,5 kg
Concentré de tomate	200 g
Herbes de Provence	7 g
Piment d'Espelette	6 g
Paprika	50 g
Vin blanc	2 l
Bouillon de légumes	8 l
Sel	60 g
Poivre	5 g

Étapes

1. PRÉPARATION DES LÉGUMES

Faites revenir dans l'huile les oignons émincés et l'ail haché dans une sauteuse.
Ajoutez les épices et les herbes de Provence, puis mélangez.
Incorporez les poivrons, la tomate concassée et le concentré de tomate.

2. CUISSON ET FINITION DES SAUCES

Déglacez avec le vin blanc, puis ajoutez le bouillon. Si vous n'utilisez pas de vin blanc, mouillez juste avec le bouillon de légumes.
Laissez réduire jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez les haricots blancs cuits et laissez mijoter 10 min.
Assaisonnez avec le sel et le poivre.

Allergènes

Sulfites.

Haricots blancs façon blanquette

Mijoté de haricots blancs

30 min | 55 min | Facile | €

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 200 G

Haricots blancs	4 kg
Champignons émincés	4 kg
Poireaux émincés	2,5 kg
Carottes rondelles	4 kg
Huile	0,5 l
Farine	400 g
Bouillon de légumes	4 l
Crème végétale	4 kg
Jus de citron	150 ml
Oignons émincés	2,5 kg
Sel	20 g
Poivre	5 g

Étapes

1. PRÉPARATION DE LA BLANQUETTE

Dans une sauteuse, faites revenir dans l'huile les oignons émincés, ajoutez les carottes rondelles, les poireaux émincés, les champignons émincés et poursuivez la cuisson 10 min. Saupoudrez de farine et mélangez. Ajoutez le bouillon de légumes, couvrez et laissez mijoter pendant 30 min en remuant de temps en temps.

2. FINALISATION DE LA BLANQUETTE

Ajoutez les haricots blancs et assaisonnez avec du sel et du poivre. Poursuivez la cuisson 15 min. Fouettez à la fourchette la crème végétale avec le jus de citron. Ajoutez ce mélange à la blanquette, mélangez et stoppez la cuisson.

Allergènes

Gluten, soja *(si crème de soja)*.



CONSEILS DU CHEF

Accompagnez votre blanquette de riz.



CONSEILS DU CHEF

Pour un gain de temps, prévoyez des crudités en 4e gamme (déjà lavées, coupées).

Kebab d'émincés et champignons

Kebab aux champignons, sauce yaourt et crudités

30 min | 35 min | Moyenne | €€

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 290 G

Pains pitas	100 pièces
SAUCE	
Yaourt de soja	7 kg
Huile d'olive	1 l
Moutarde	500 g
Sel	25 g
Poivre	25 g
Estragon frais ou séché	20 g
Zeste de citron	25 g
GARNITURE	
Émincés végétaux	9 kg
Champignons de Paris	10 kg
Sauce soja	500 ml
Huile d'olive	500 ml
Eau	250 ml
Épices kebab	50 g
CRUDITÉS	
Salade verte émincée	1,5 kg
Tomates rondelles	1,5 kg
Oignons rouges émincés	1 kg

Étapes

1. CONFECTION DE LA SAUCE

Mélangez tous les ingrédients de la sauce et réservez.

2. PRÉPARATION DE LA GARNITURE

Saisissez les champignons dans une sauteuse avec de l'huile à feu très vif pour les dorer, ajoutez les émincés et les faire cuire, ajoutez les épices et laissez dorer le tout. Déglacez avec de l'eau, incorporez la sauce soja et mélangez. Réservez.

3. DRESSAGE

Chauffez les pains selon la procédure indiquée. Répartissez la garniture, la sauce et les crudités dans les pains, puis servez. Pour faciliter le service, vous pouvez également proposer les crudités dans un bar à salades ou les intégrer aux entrées.

Allergènes

Gluten, soja, moutarde.

Lasagnes bolognaises

Plat gourmand et réconfortant avec une béchamel onctueuse

1h20 | 30 min | Moyenne | €

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 250 G

Oignons	1,9 kg
Carottes	1,9 kg
Céleri	0,6 kg
Champignons de Paris	0,6 kg
Maïzena	190 g
Lentilles vertes sèches	2,5 kg
Ail	210 g
Bouillon de légumes	6,9 kg
Concassé de tomates	5 kg
Huile	0,6 kg
Laurier	12 pièces
Concentré de tomate	0,3 kg
Margarine végétale	0,6 kg
Farine de blé	0,6 kg
Lait végétal	5,6 kg
Sel	QS
Muscade	QS
Feuilles de lasagnes sèches	3 kg
Levure maltée	70 g
Chapelure	70 g

Étapes

1. PRÉPARATION DE LA BOLOGNAISE DE LENTILLES

Dans une sauteuse, faites revenir à l'huile l'oignon haché, les carottes en mirepoix, le céleri coupé et les champignons émincés. Ajoutez l'ail haché, les lentilles, le concassé de tomates et le concentré de tomate, les feuilles de laurier, puis mouillez avec 1,5 fois le volume de bouillon pour cuire les lentilles. Une fois les lentilles cuites, retirez les feuilles de laurier et rectifiez la consistance en liant avec de la Maïzena diluée dans de l'eau froide.

2. PRÉPARATION DE LA BÉCHAMEL VÉGÉTALE

Faites fondre la margarine végétale dans une sauteuse. Ajoutez la farine pour réaliser un roux, puis incorporez le lait végétal sans cesser de remuer afin d'obtenir une béchamel lisse. Ajoutez la muscade moulue et le sel. Réservez.

3. MONTAGE DES LASAGNES

Dans un ou plusieurs bacs gastronormes, déposez une couche de béchamel, puis une couche de feuilles de lasagnes et une couche de sauce bolognaise. Alternez deux fois les couches de feuilles et de sauce bolognaise, puis terminez en recouvrant la dernière couche de feuilles avec la béchamel. Saupoudrez de levure maltée et de chapelure.

4. CUISSON

Enfournez à 180 °C pendant au moins 20 min. Vérifiez que les pâtes soient bien cuites avant de sortir du four.

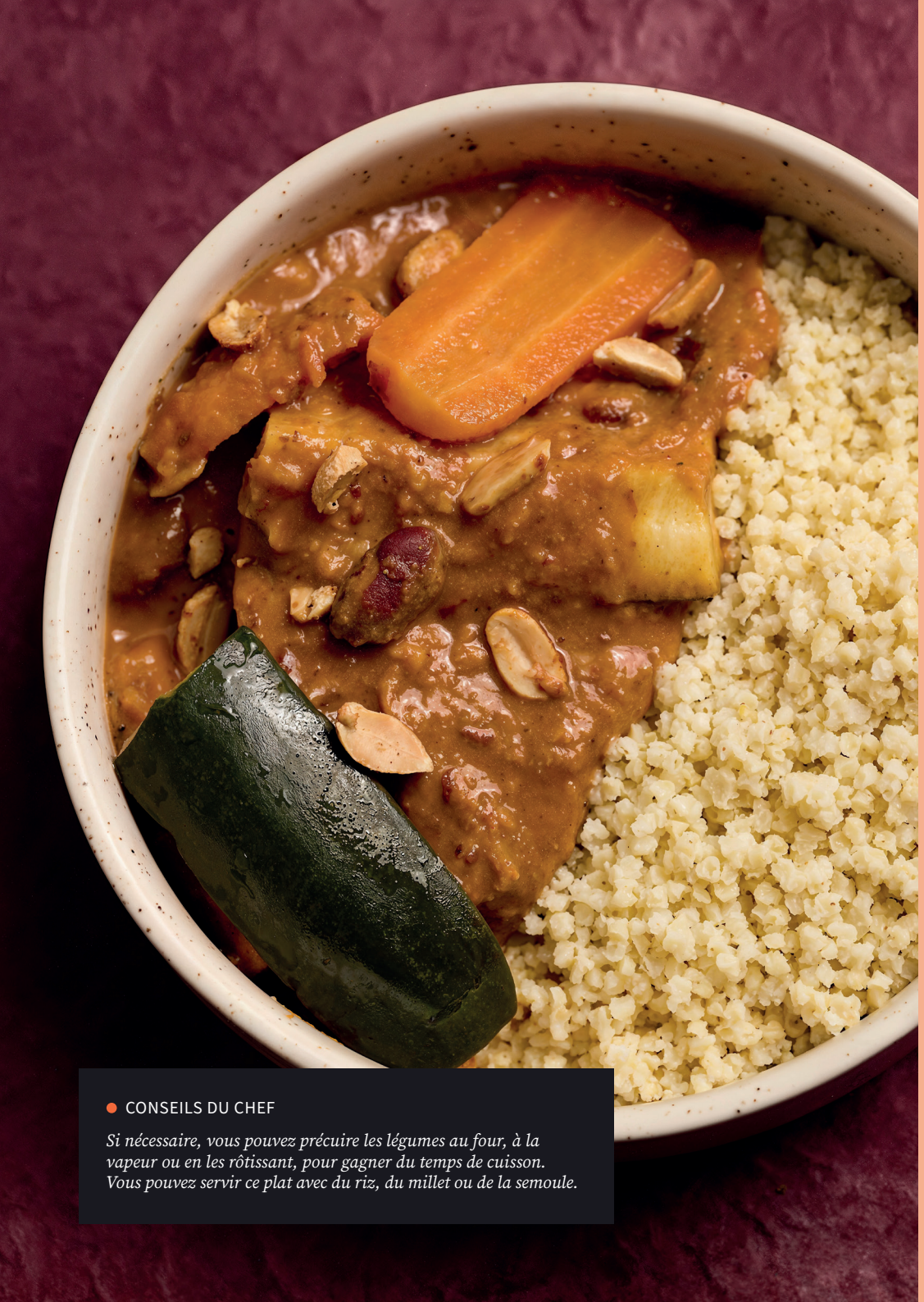
Allergènes

Céleri, gluten, soja *(si lait de soja)*.



CONSEILS DU CHEF

Servez cette recette avec une belle salade de saison.



CONSEILS DU CHEF

Si nécessaire, vous pouvez précuire les légumes au four, à la vapeur ou en les rôtissant, pour gagner du temps de cuisson. Vous pouvez servir ce plat avec du riz, du millet ou de la semoule.

Mafé aux haricots rouges et légumes

Plat à base d'une sauce crémeuse à la cacahuète et de légumes

1h | 1h30 | Moyenne | €€

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 250 G

GARNITURE	
Courgettes	1,5 kg
Carottes	1,5 kg
Navets	1,5 kg
Patates douces	1,5 kg
Haricots rouges en conserve	2,5 kg
SAUCE	
Feuille de laurier	5 pièces
Eau	10 l
Huile neutre	400 ml
Pulpe de tomate	4 kg
Concentré de tomate	400 g
Oignons émincés	2,5 kg
Ail haché	200 g
Piment doux	50 g
Paprika	50 g
Curcuma	50 g
Purée de gingembre	200 g
Thym	50 g
Beurre de cacahuète	3 kg
TOPPING / FINITIONS	
Cacahuètes grillées	300 g
Jus de citron	100 g
Herbes (coriandre ou autre)	200 g
Sel	50 g
Poivre	10 g

Étapes

1. PRÉPARATION DES LÉGUMES

Coupez tous les légumes en gros morceaux comme pour un couscous. Faites revenir les oignons à feu doux avec de l'huile pendant 5 min. Ajoutez l'ail, la purée de gingembre et toutes les épices, puis faites revenir encore 5 min.

2. CUISSON DU MAFÉ

Ajoutez tous les légumes coupés en gros morceaux. Mouillez avec l'eau, le beurre de cacahuète, le concentré de tomates et la pulpe de tomate, puis portez à ébullition. Lorsque l'ébullition est atteinte, baissez le feu et laissez frémir le mafé pendant 1 h en mélangeant de temps en temps, surtout vers la fin. En fin de cuisson, ajoutez les haricots rouges et mélangez.
Vérifiez la cuisson en testant les plus gros morceaux de carottes : les légumes doivent être fondants. Ajoutez progressivement le jus de citron et le sel, puis goûtez. Rectifiez l'assaisonnement avec du poivre et des épices, et ajustez l'acidité si nécessaire.

3. FINITIONS

Parsemez de cacahuètes grillées et des herbes de votre choix.

Allergènes

Arachides.

Moussaka à l'égrené & aux aubergines

Moussaka savoureuse aux aubergines et pommes de terre

45 min | 1h | Moyenne | €

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 500 G

BÉCHAMEL	
Huile d'olive	500 ml
Farine	500 g
Lait végétal au soja	8 l
Muscade	10 g
Sel	20 g
Levure maltée	500 g
Persil sec	150 g
Poivre	10 g
FARCE	
Égrené végétal	6 kg
Oignons émincés	2 kg
Ail haché	400 g
Huile d'olive	1 l
Champignons	5 kg
Carottes	2 kg
Céleri branche	1,5 kg
Concassé de tomate	4 kg
Origan	50 g
Piment doux	30 g
Poivre	8 g
Sel	15 g
Sauce soja	80 ml
Paprika	30 g
GARNITURE	
Pommes de terre rondelles précuites	5 kg
Tranches d'aubergines grillées surgelées	20 kg
Huile d'olive	1 l
Sel	10 g

Étapes

1. MISE EN PLACE

Hachez les carottes, oignons, céleri ensemble et les champignons à part par à-coups au robot jusqu'à avoir de petits morceaux pour la farce.

2. CONFECTIONNER LA SAUCE BÉCHAMEL

Faites un roux sans coloration avec l'huile d'olive et la farine. Ajoutez une partie du lait végétal bien froid, et mélangez vigoureusement au fouet pour éliminer tout grumeau. Ajoutez le reste du lait. Portez à ébullition et laissez cuire 10 min en mélangeant constamment. Ajoutez le persil, la levure maltée, le sel et la muscade. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre. Débarrassez.

3. CONFECTIONNER LA FARCE

Dans une sauteuse, faites revenir les champignons à feu fort avec l'huile et du sel. Une fois les champignons bien dorés, déglacez à la sauce soja. Baissez le feu et faites suer les oignons, carottes, céleri avec l'ail (10 min). En fin de cuisson, ajoutez toutes les épices de la farce (origan, paprika, piment) pour les faire revenir légèrement dans l'huile. Plaquez l'égrené dans des bacs gastronormes, recouvrez d'un filet d'huile d'olive et enfournez dans un four à 180 °C pour 15 à 20 min, jusqu'à ce que l'égrené soit doré. Ajoutez le concassé de tomate et l'égrené. Portez à ébullition, et laissez réduire jusqu'à avoir une farce qui se tienne bien. Rectifiez l'assaisonnement.

4. GARNIR LES PLATS À GRATIN

Déposez une première couche de pommes de terre précuites en rondelles dans les bacs gastronormes. Salez, huilez. Déposez les tranches d'aubergines en les faisant se chevaucher légèrement pour recouvrir les pommes de terre. Si les aubergines sont crues, arrosez les tranches d'huile et salez-les avant d'enfourner les bacs gastronormes pendant 15 min à 200 °C en chaleur sèche. Sinon, déposez juste les aubergines grillées/congelées sur les pommes de terre. Étalez la farce sur les aubergines, puis la béchamel. Enfournez à 180 °C en chaleur sèche jusqu'à ce que la béchamel soit bien gratinée (environ 30 à 45 min). Contrôlez la température en suivant le protocole de fin de cuisson.

5. DRESSAGE

Détaillez la moussaka en 15 à 20 portions par bac.



CONSEILS DU CHEF

Servez cette moussaka avec une salade verte et quelques crudités pour apporter de la fraîcheur. Vous avez la possibilité de remplacer l'égrené végétal par des lentilles vertes cuites.

Allergènes

Céleri, gluten, soja.



CONSEILS DU CHEF

Vous pouvez ajouter des épices ou des fruits secs à l'étuvée de carottes et pois chiches pour créer des variantes de ce plat. Vous pouvez remplacer le vin blanc par du bouillon de légumes.

Pommes de terre & pois chiches, sauce à l'oseille

Pommes de terre fondantes et persillées

40 min | 40 min | Facile | € | ❄ ☀ 🍁 ❄

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 400 G

POMMES DE TERRE PERSILLÉES	
Pommes de terre	14,3 kg
Margarine végétale	0,55 kg
Ail	150 g
Persil frais	570 g
Sel	QS
POIS CHICHES ET CAROTTES À L'ÉTUVÉE	
Carottes	14,3 kg
Margarine végétale	0,55 kg
Oignons	1,5 kg
Pois chiches cuits	5,7 kg
Sel	QS
SAUCE À L'OSEILLE (OU ÉPINARDS)	
Échalotes	0,5 kg
Vin blanc	1,8 kg
Bouillon de légumes	1 kg
Margarine végétale	0,4 kg
Crème végétale	1,4 kg
Oseille ou épinards	0,6 kg
Sel	QS

Étapes

1. PRÉPARATION ET DÉCOUPES DES LÉGUMES

Coupez les pommes de terre en gros morceaux, de la taille d'une bouchée. Hachez l'ail et le persil. Coupez les carottes en rondelles ou en mirepoix, selon vos préférences.

2. CUISSON & ASSAISONNEMENT DES POMMES DE TERRE

Faites cuire les pommes de terre au four vapeur jusqu'à cuisson complète. Une fois cuites, ajoutez le reste des ingrédients et enrobez bien les pommes de terre. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

3. CUISSON DES CAROTTES ET POIS CHICHES À L'ÉTUVÉE

Faites fondre la margarine végétale dans une sauteuse. Ajoutez les oignons et faites-les suer. Après 5 min, ajoutez les carottes et faites-les suer rapidement. Ajoutez les pois chiches et un peu d'eau, couvrez et laissez cuire à l'étuvée pendant environ 20 min.
Vérifiez la cuisson et assaisonnez.
Assurez-vous que les carottes soient tendres.

4. RÉALISATION DE LA SAUCE À L'OSEILLE

Faites fondre la margarine végétale dans une sauteuse.
Ajoutez les échalotes et faites-les suer.
Après 5 min, déglacez avec le vin blanc.
Laissez cuire un instant, puis ajoutez le bouillon et la crème végétale. Laissez réduire. Ajoutez l'oseille en fin de cuisson et salez. Mixez avec un mixeur plongeant pour harmoniser la texture.
Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Allergènes

Soja *(si crème de soja)*, sulfites.

Riz du soleil

Version de la paëlla où les légumes sont mis à l'honneur

30 min | 30 min | Facile | € | ✻ ☀

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 250 G

Riz cru	2 kg
Oignons émincés	2,5 kg
Ail haché	200 g
Poivrons lanières	2,5 kg
Tomates concassées	7,5 kg
Épices à paëlla	50 g
Bouillon de légumes	5 l
Flageolets en conserve	4,5 kg
Petits pois surgelés	2,5 kg
Huile d'olive	400 ml

Étapes

1. PRÉPARATION DE LA GARNITURE AROMATIQUE

Faites revenir dans l'huile chaude les oignons et l'ail haché.
Ajoutez le mélange d'épices à paëlla et faites revenir pendant 2 min.

2. AJOUT DES LÉGUMES ET DU RIZ

Ajoutez les poivrons et les petits pois.
Incorporez le riz cru, mélangez, puis ajoutez les tomates concassées.
Mouillez à hauteur avec le bouillon de légumes.

3. CUISSON

Laissez cuire à couvert pendant 30 min à feu doux. En fin de cuisson, ajoutez les flageolets cuits, mélangez.

Allergènes

—



CONSEILS DU CHEF

Servez ce plat avec un quartier de citron pour apporter de l'acidité.



● CONSEILS DU CHEF

Le tajine est un plat complet, mais vous pouvez aussi le servir avec une semoule ou un boulghour de blé ou d'épeautre par exemple. Si vous n'avez pas de citron confit, vous pouvez le remplacer par du jus de citron additionné d'un peu de sucre.

Tajine aux olives et citron confit

Mijoté à base de légumes, olives et citron confit

1h | 40 min | Moyenne | € € |

● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 300 G

Carottes en demi-tronçons	4 kg
Navets en quartiers	3 kg
Pommes de terre en quartiers	4 kg
Oignons	2,5 kg
Ail	200 g
Olives	2 kg
Émincés végétaux	8 kg
Citron confit	0,5 kg
Ras el-hanout	100 g
Huile	0,5 kg
Curcuma en poudre	30 g
Bouillon de légumes	12,5 l
Coriandre feuille	200 g
Jus de citron	120 ml

● Étapes

1. CUISSON DES ÉMINCÉS

Étalez les émincés dans un bac gastronorme et arrosez-les d'huile. Faites cuire au four pendant 15 min à 180 °C.

2. RÉALISATION DU TAJINE

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez l'oignon, l'ail, le curcuma et le ras el-hanout, puis faites suer l'ensemble.
Ajoutez les carottes, les navets et les pommes de terre en les étageant pour permettre une cuisson à l'étuvée.
Ajoutez les morceaux de citron confit et les olives. Mouillez avec le bouillon jusqu'à mi-hauteur et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 30 min.
Ajoutez les émincés, arrêtez la cuisson.
Vous pouvez ajouter un peu de jus de citron et de coriandre fraîche avant le service.

● Allergènes

Soja *(si émincés à base de soja)*.

Tikka masala de pois chiches et choux-fleurs

Curry à base de pois chiches et de fleurettes de choux-fleurs

15 min | 30 min | Facile | € | ❄

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 300 G

Pois chiches en conserve	7 kg
Choux-fleurs surgelés	7 kg
Carottes cubes surgelées	5 kg
Oignons cubes surgelés	2,5 kg
Purée de gingembre	100 g
Ail haché	200 g
Tomates concassées	3 kg
Yaourt végétal	2,5 kg
Lait de coco	3 l
Curcuma	30 g
Cumin	35 g
Garam masala ou curry	40 g
Huile	1 l
Concentré de tomate	300 g
Eau	QS

Étapes

1. CUISSON DES LÉGUMES

Versez l'huile dans une sauteuse et faites revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce que les oignons aient rendu leur eau.
Ajoutez les épices, le chou-fleur et les carottes, mélangez pour bien imprégner tous les légumes des épices.

2. PRÉPARATION DU CURRY

Ajoutez le concentré de tomate, les tomates concassées, le lait de coco, les pois chiches égouttés et mouillez à hauteur.
Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 15 min. En fin de cuisson, incorporez le yaourt végétal. Rectifiez l'assaisonnement et la consistance selon vos besoins.

Allergènes

Moutarde, soja *(si yaourt de soja)*.



CONSEILS DU CHEF

Parsemez de ciboulette fraîche, pour agrémenter le plat, et servez avec du riz basmati.



Desserts



● CONSEILS DU CHEF

Vous pouvez ajouter des pépites de chocolat, des oléagineux ou encore des fruits secs ou frais type framboises pour faire des variantes de ce banana bread.

Banana bread

Gâteau moelleux à base de bananes, relevé avec de la cannelle

15 min | 1h | Facile | € | ❄ ☀ 🍁 ❄

● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 60 G

Bananes	1 kg
Margarine végétale	0,33 kg
Sucre	0,66 kg
Lait végétal au soja	1,67 kg
Farine de blé	2 kg
Poudre à lever	93 g
Cannelle poudre	13 g
Sel fin	6 g
Arôme vanille	10 ml

● Étapes

1. PRÉPARATION DE L'APPAREIL À LA BANANE

Mixez les bananes avec le sucre, l'arôme vanille, le lait de soja et la margarine végétale fondue.

2. MÉLANGE DES INGRÉDIENTS SECS ET INCORPORATION

Placez la farine, la poudre à lever, la cannelle et le sel dans le bol du batteur. Avec l'outil « feuille », ajoutez l'appareil à la banane et laissez mélanger à faible vitesse jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Si vous ne disposez pas de batteur assez grand, vous pouvez effectuer ce mélange au fouet dans une sauteuse, à froid, ou dans un grand bac gastronorme.

3. CUISSON

Versez l'appareil final dans un bac gastronorme ou dans 10 moules à cake, environ 600 g d'appareil par moule. Faites cuire à 160 °C pendant environ 1 h.

● Allergènes

Gluten, soja.

Brownie

Gâteau fondant
au chocolat et noix

30 min | 40 min | Facile | € | ❄

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 80 G

Chocolat	1,82 kg
Margarine végétale	1,18 kg
Sucre	1,54 kg
Lait de soja	1,09 kg
Fécule	0,27 kg
Farine de blé	1,64 kg
Cacao en poudre	135 g
Sel	18 g
Poudre à lever	18 g
Noix au choix	0,73 kg

Étapes

1. PRÉPARATION DU MÉLANGE CHOCOLATÉ

Faites fondre le chocolat avec la margarine végétale, le lait et le sucre au bain-marie jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

2. PRÉPARATION DE LA PÂTE

Mélangez dans un récipient les poudres (farine, fécule, cacao, poudre à lever, sel) et les noix. Ajoutez le mélange chocolaté et mélangez jusqu'à homogénéité.

3. CUISSON ET REFROIDISSEMENT

Versez la préparation dans un bac gastronorme chemisé de papier sulfurisé ou graissé. Faites cuire à 160 °C pendant 20 à 30 min environ. Faites refroidir en cellule et conservez au frais avant de servir le lendemain.

Allergènes

Gluten, soja, fruits à coque.



CONSEILS DU CHEF

Préparez-le la veille pour qu'il ait le temps de bien prendre. Il peut être servi avec une crème anglaise végétale ou un coulis de framboise pour encore plus de gourmandise.



CONSEILS DU CHEF

Vous pouvez bouler les cookies à la main avant la cuisson (petite quantité) ou les cuire directement en bac gastronorme et les découper après la cuisson.

Cookies aux haricots blancs

Cookies moelleux et protéinés au chocolat et haricots blancs

40 min | 15 min | Facile | € | ❄ ✹ ✸ ❄

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 80 G

Haricots blancs cuits appertisés	2 kg
Farine de blé	2,5 kg
Margarine végétale	2,5 kg
Sucre	600 g
Poudre à lever	50 g
Pépites de chocolat	650 g
Sel	2 g
Extrait de vanille	15 ml

Étapes

1. PRÉPARATION DE LA CRÈME DE HARICOTS BLANCS

Égouttez et mixez les haricots jusqu'à obtention d'une crème lisse.

2. RÉALISATION DE LA PÂTE À COOKIES

Dans un bac gastronorme ou dans une sauteuse, faites fondre la margarine végétale. Ajoutez le sucre et mélangez. Ajoutez ensuite la farine, la poudre à lever et le sel. Incorporez enfin la crème de haricots. Ajoutez les pépites de chocolat, l'extrait de vanille et mélangez au fouet.
Déposez la pâte à cookies en plaque dans des bacs gastronormes chemisés de papier sulfurisé.

3. CUISSON DE LA PÂTE À COOKIES

Faites cuire à 180 °C pendant environ 15 min, jusqu'à ce que les cookies soient bien dorés. Laissez refroidir sur échelle.

Allergènes

Gluten.

Flan de patates douces

Flan aux arômes exotiques de coco et vanille

40 min | 1h | Facile | € | ❄

Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 100 G

Patates douces en cubes	6,2 kg
Crème de soja	1,8 l
Huile de tournesol	600 ml
Sucre	1,7 kg
Margarine végétale	620 g
Farine de blé T65	550 g
Noix de coco râpée	620 g
Levure chimique	30 g
Arôme vanille	20 ml

Étapes

1. CUISSON VAPEUR DES PATATES DOUCES

Faites cuire les patates douces à la vapeur pendant 20 min.
Huilez les bacs gastronormes à l'aide d'une bombe graissante.

2. PRÉPARATION DE L'APPAREIL

Pendant ce temps, battez la crème de soja et l'huile de tournesol, puis ajoutez le sucre, l'arôme vanille et la noix de coco râpée. Réservez ce mélange.
Lorsque les patates douces sont cuites, placez-les dans un grand récipient, ajoutez la margarine végétale (elle doit fondre tant que les patates douces sont encore chaudes) et mixez pour homogénéiser.
Ajoutez ensuite aux patates douces le mélange précédent (crème de soja/huile/sucre et noix de coco râpée) puis la farine et la levure.
Mélangez bien, puis versez dans le bac gastronorme en égalisant la surface à l'aide d'une spatule.

3. CUISSON ET FINITION

Faites cuire pendant 40 min à 170 °C.
Sortez le bac gastronorme du four et laissez tiédir 10 min.
Découpez les parts, dressez-les sur les assiettes et laissez refroidir.

Allergènes

Gluten, soja.



CONSEILS DU CHEF

Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec des galets de patate douce surgelés. Saupoudrez le dessus du gâteau avec de la noix de coco. Ajoutez des zestes d'agrumes (citron vert, orange, combawa…) pour apporter du peps à la recette.



● CONSEILS DU CHEF

Peut être servi avec un coulis de fruits rouges ou de fruits de saison.
Vous pouvez remplacer l'arôme de vanille par de la cannelle en poudre.

Riz au lait avec de la crème coco

Riz au lait onctueux avec de la crème de coco

10 min | 30 min | Facile | € |

● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 90 G

Crème coco	3,3 kg
Lait de riz	5 kg
Sucre	0,625 kg
Riz rond	1,65 kg
Arôme vanille	50 ml

● Étapes

1. PRÉPARATION DU RIZ AU LAIT

Dans une sauteuse, mélangez le lait de riz, la crème coco et le sucre, puis portez à ébullition.

2. CUISSON DU RIZ

Ajoutez le riz et laissez cuire à feu doux pendant 20-30 min, à couvert, en remuant de temps en temps pour éviter que cela n'accroche au fond de la sauteuse.
Lorsque le riz est bien cuit, ajoutez l'arôme vanille, coupez le feu et laissez refroidir.

3. CONDITIONNEMENT ET REFROIDISSEMENT

Conditionnez en barquettes et placez en cellule pour refroidir.

● Allergènes

—



CRÉDITS PHOTOS

Morgane Lepetit : *p. 4, 6, 10, 13, 14, 16, 19, 24, 31, 35, 36, 39, 40, 43, 47, 52, 56, 59, 60, 62, 65, 66, 70, 72*
Salomé Rateau : *p. 1, 27, 28, 32, 44, 48, 51*
Laura Mardoc : *p. 55*
Chloé K : *p. 20, 23*
Bastien Dauvé : *p. 9*
Candice Raffin : *p. 69*

MAQUETTAGE

Claire-Sophie Leroy

VegOresto PRO

Développer votre offre végétale n'a jamais été aussi simple.
VegOresto Pro propose un accompagnement gratuit à tous les professionnels de la restauration et de l'agro-alimentaire souhaitant proposer ou développer une offre végétale.

Cap Veggie

Cap Veggie a co-créé et rédigé les recettes présentes dans ce livret.
capveggie.com

Retrouvez toutes nos initiatives gratuites sur : **VegOresto-Pro.fr**

UNE INITIATIVE L214.