

## **Bruschetta de haricots blancs à l'origan**

**INGREDIENTS : pour 40 scolaires, 30 ados-adultes**

1.6kg tomates fraîches concassées ou en boîte

1.6kg haricots blancs en boîte

3 cuillères à soupe d'Origan

80ml jus de citron

Le zeste d'1 citron râpé

125ml d'huile d'olive

80g d'olives noires dénoyautées et hachées

50 tranches de pain de campagne épaisse

3 gousses d'ail



### **DEROULE DE LA RECETTE :**

Préchauffez le grill de votre four à chaleur moyenne

Mélangez les tomates, haricots, origan, jus et zeste de citron, olives noires avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Salez et poivrez

Badigeonnez les tranches de pain d'huile d'olive et placez-les sous le grill du four jusqu'à ce que les bords brunissent.

Une fois tièdes, frottez-les avec la gousse d'ail.

Répartissez le mélange aux haricots sur les tranches de pain.

Servez sans attendre.



## Carottes, châtaignes et céréales gourmandes façon Parmentier

**INGREDIENTS : pour 40 enfants, 30 adultes**

800g de Céréales Gourmandes (1 c. à soupe de sel pour la cuisson)  
2kg de carottes (1 c.à soupe de sel pour la cuisson)  
800g de châtaignes en conserve  
100g de noix concassées  
3 pincées de noix de muscade (5g), 6g de poivre  
500 ml de crème fraîche  
40g de beurre  
250g de Fine Chapelure  
25g de sel, 10



### **DEROULE DE LA RECETTE :**

Préchauffez le four à 180°C.

Coupez les carottes en rondelles et plongez-les dans de l'eau bouillante salée. Laissez cuire à couvert une dizaine de minutes.

Pendant ce temps, préparez les Céréales Gourmandes comme indiqué sur le paquet.

Réduisez les carottes ainsi que les châtaignes en purée.

Ajoutez la crème fraîche, la muscade. Mélangez et assaisonnez.

Faites fondre le beurre, ajoutez la Fine Chapelure et les noix concassées.

Dans un plat à gratin, répartissez les Céréales Gourmandes, recouvrez de la purée et saupoudrez de Fine Chapelure de Pain.

Enfournez et laissez cuire une dizaine de minutes.

Servez chaud.



## Taboulé de quinoa aux figues et abricots

### **INGREDIENTS : pour 25 portions**

1.25 kg de graines de Quinoa  
0.8 kg de Tomates  
0.4 kg d'Oignons verts  
3 petites bottes de Persil  
3 bottes de Feuilles de Menthe fraîche  
8 Citrons *verts de préférence*  
0.2kg de Figs sèches  
0.2 kg d'Abricots secs  
0.2 Litre Huile d'Olive Extra Vierge  
Sel, Poivre (*et une pincée de piment moulu en option*)



### **DEROULE DE LA RECETTE :**

Rincer abondamment et plusieurs fois le Quinoa à l'eau froide afin de lui faire perdre la saponine (*substance amère au goût de savon*): Continuer jusqu'à ce que l'eau de rinçage ne soit plus trouble!

Le mettre alors à cuire dans une casserole avec de l'eau froide et suivre les instructions de cuisson; en principe, lorsque l'eau bout, on laisse à feu doux encore une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'il absorbe la quantité d'eau nécessaire (*on sait qu'il est cuit lorsque les petits germes apparaissent*).

Tandis que le quinoa cuit, laver les tomates et les oignons puis les découper en tout petits dés.

Laver également le persil et la menthe puis les hacher finement.

Découper en petits morceaux les figues et abricots secs.

Quand le quinoa est cuit, l'égoutter, puis le verser dans un saladier.

Ajouter les autres ingrédients et mélanger, verser le jus des deux citrons, ajouter l'huile d'olive, assaisonner, remuer puis laisser refroidir un bon moment au froid



## **Poêlée de riz aux haricots rouges et à l'ananas**

### **INGREDIENTS : pour 25 portions**

1 kg de riz  
0.4kg de haricots rouges  
1 boîte 4/4 d'ananas en boîte  
1 boîte 4/4 de maïs en boîte  
0.3 kg d'oignon  
0.3 kg de carottes  
0.125 kg de petits pois  
1 litre de lait de coco  
Du bouillon de légumes  
Piment en poudre  
Sel, poivre



### **DEROULE DE LA RECETTE :**

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les haricots, les carottes coupées en rondelles et les petits pois.

Mélangez ces ingrédients à l'oignon pelé et émincé et au maïs dans un saladier.

Ajoutez l'ananas découpé en petits morceaux. Réservez.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire le riz.

Egouttez-le.

Mettez-le dans une sauteuse.

Versez le lait de coco.

Saupoudrez de piment.

Ajoutez le cube émiétté. Mélangez soigneusement.

Couvrez et laissez réduire sur le feu environ 1/4 d'heure. Egouttez le contenu de la poêle. Mettez-le dans u plat avec les autres ingrédients.



## **Quinoa façon riz au lait, salade de pamplemousse**

**INGREDIENTS : pour 25 portions**

1.20 kg de Quinoa blond  
2.4 Litres de Lait ½ écrémé  
12 Jaunes



d'œuf  
0.300 kg de Sucre en poudre  
1.75 kg Pamplemousse  
Sel

**DEROULE DE LA RECETTE :**

Laver et zester les pamplemousses, puis les peler à vif et prélever les segments.

Récupérer le jus de la membrane à part, puis réserver le tout au frais avec les zestes finement concassés.

Rincer le quinoa sous l'eau froide, le verser dans une casserole avec le lait puis porter à ébullition.

Ajouter ensuite une pincée de sel et le sucre, puis laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.

Ajouter alors les jaunes d'œufs, le jus de pamplemousse et les zestes. Bien mélanger puis répartir le tout dans des verrines et laisser tiédir. Disposer les segments de pamplemousse sur les verrines.



## Tendres perles façon riz au lait

### **INGREDIENTS : pour 25 personnes**

700g de Tendres Perles  
4 litres de lait demi-écrémé  
3 gousses de vanille  
375g de sucre en poudre  
20g de sucre vanillé  
50 g de Tapioca express



### **DEROULE DE LA RECETTE :**

Portez à ébullition le lait dans lequel vous aurez incorporé la gousse de vanille fendue. Faites cuire pendant 6 minutes les Tendres Perles. Ajoutez le sucre et le Tapioca Express, laissez cuire à feu doux pendant 4 minutes tout en remuant. Retirez la préparation du feu. Laissez refroidir et placez au frais pendant 1 heure.

Servir avec une brunoise de fruits cuits ou crus.

