**Fiche de recette / planification**

| Nom | Date |
| --- | --- |
| Marcelo Pereira | 10-07-17 |
| Thème | Références |
| Mets à base de légumineuses | Connaissances professionnelles |

| Mets : | Lentilles béluga au vinaigre de xérès et brunoise de panais |
| --- | --- |
| Méthodes de cuisson : | Bouillir/étuver |
| Temps de préparation : | 10 minutes |
| Temps de cuisson : | 35 minutes environ |
| Ingrédients pour : | 4 personnes |

| Quantités | Ingrédients | Mise en place / préparation |
| --- | --- | --- |
| 300 G | Lentilles beluga | **Mise en place :** |
| 30 G | Oignon | - Hâcher oignon |
| 150 G | Panais | - Laver, éplucher, et tailler en brunoise le panais |
| 3000 G | Bouillon de légumes | **Préparation :** |
| 150 G | Vinaigre de xérères | - Cuire les lentilles dans le bouillon de légumes |
| 15 G | Huile d'olive | Le vinaigre et la feuille de laurier. |
| 1 | Feuille de laurier | - Faire suer à part les oignons et la brunoise de panais |
|  | Sel | Étuver quelque peu pour les garder croquants. |
|  | Poivre du moulin | - Vérifier la cuisson des lentilles, bien les égoutter lorsqu'elles sont cuites, les incorporer au mélange d'oignons et panais, rectifier l'assaisonement si nécessaire. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

| Présentation : |
| --- |
| Dressage : Sur assiette à l'emporte pièce rond |
| Décoration : |
| Vaisselle : Assiette blanche |
| BPF : Assurez vous que les lentilles soient parfaitement égoutées pour pas que le liquide de cuisson coule sur l'assiette. |