

# LIVRET DE RECETTES VÉGÉTARIENNES

ÉLABORÉ PAR ET POUR  
LES ÉQUIPES  
DES CUISINES  
DES LYCÉES



PRÉFET  
DE LA RÉGION  
RÉUNION



# sommaire

## LES PLATS UNIQUES

RISOTTO DE BOULGOUR AUX ŒUFS ET AU LAIT DE COCO **6**

PENNE AU PESTO **8**

LASAGNES AUX LÉGUMES GRILLÉS MOZZARELLA **10**

PIZZA CRÉOLE AUX SAUCISSES DE TOFU **11**

MOUSSAKA **12**

TAJINE AUX FALAFELS **13**

HACHIS PARMENTIER AU TOFU **14**

COUSCOUS AUX LÉGUMES **16**

BIRYANI AUX LÉGUMES ET AUX ŒUFS **18**

CHILI MEXICAIN **20**

GRATINS DE COURGETTES ET RIZ **21**

RIZ CANTONNAIS AU TOFU **22**

FLAMMEKUECHE AUX BRÈDES **24**

## LES PLATS PRINCIPAUX

SAUTÉ DE TOFU AUX LÉGUMES **28**

FRICASSÉE DE TOFU FAÇON NICOLE **30**

DHAL **32**

CARRI DE LÉGUMES À L'INDIENNE **34**

TOFU AUX PETITS POIS MASSALÉ **36**

CARRI DE POMMES DE TERRE, « BRINGELLES » ET CHOUX **38**

CARRI DE POIX CHOUCHOUX **39**

VINDAYE DE TOFU **40**

STEAK DE TOFU AUX OLIVES **42**

ROUGAIL DE CHAMPIGNONS **44**

ROUGAIL SAUCISSES DE TOFU AU COMBAVA **46**

**Nos plus vifs remerciements :**

**- aux professionnels de la restauration pour leur participation au bel échange d'expériences qui a abouti à sa réalisation,**

**Le lycée Ambroise VOLLARD**

**Le lycée Amiral BOUVET**

**Le lycée Antoine de SAINT-EXUPÉRY**

**Le lycée de BELLEPIERRE**

**Le lycée Jean HINGLO**

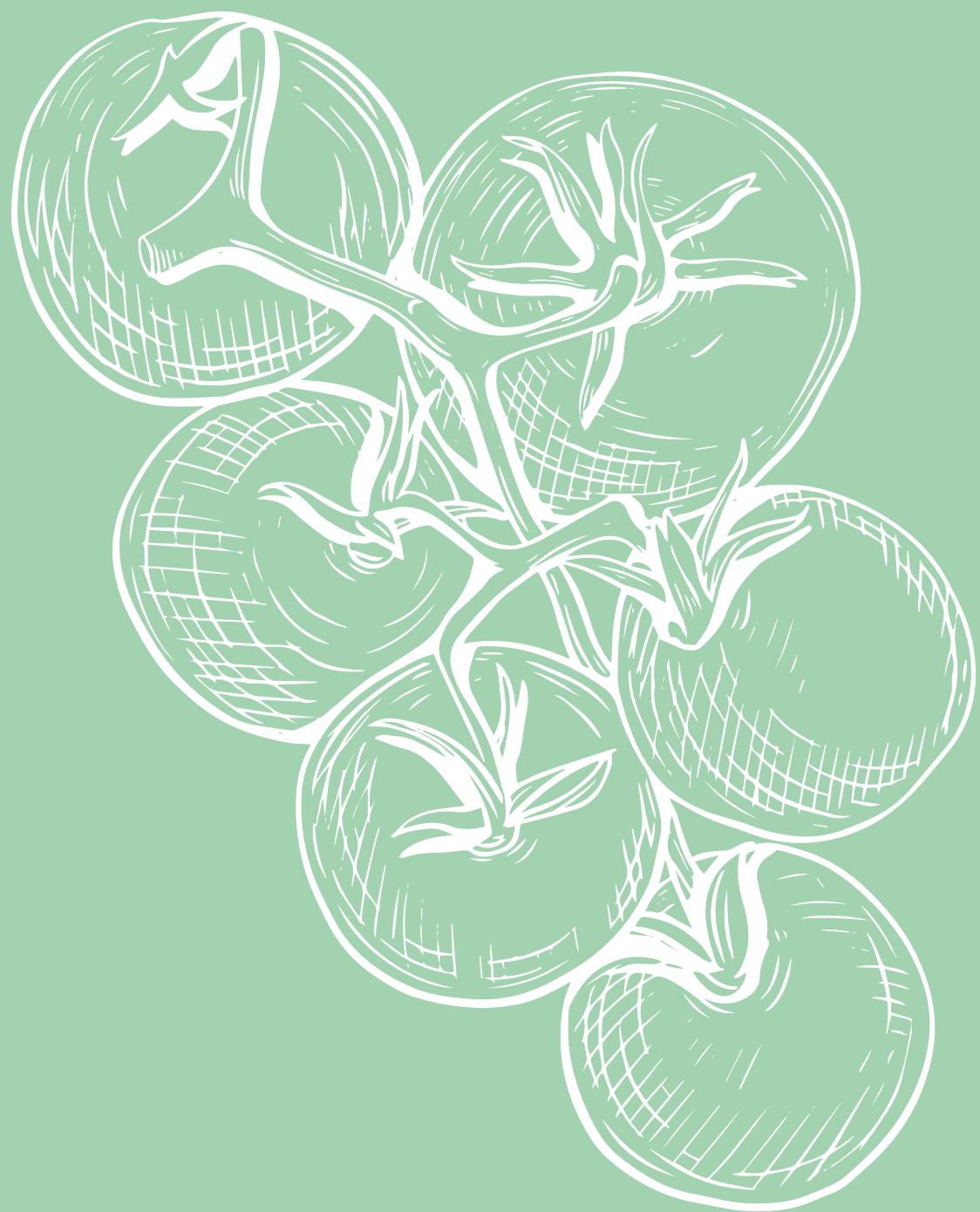
**Le lycée Jean PERRIN**

**Le lycée professionnel hôtelier LA RENAISSANCE**

**Le lycée de VUE BELLE**

**- à nos partenaires pour leur précieuse collaboration,**

**-Nicole MINATCHY de la DAAF avec sa recette de « Fricassée de tofu façon Nicole »,  
-Sylvina THIONOHOUE, apprentie diététicienne au lycée de Bellepierre avec sa recette du  
« Dhal ».**



# LES PLATS UNIQUES

## RISOTTO DE BOULGOUR AUX OEUFS ET AU LAIT DE COCO

*Recette alternative : risotto aux brèdes et champignons.*

INGRÉDIENTS POUR 100	QUANTITÉ
Boulgour	8KG
Lait de coco	10L
Oeufs durs écalés 43/53	100UN
Curcuma	0,080KG
Oignons émincés surgelés	2KG
Persil	0,100KG
Sel fin	0,100KG
Fond brun lié sans viande	0,150KG
Huile d'olive vierge extra	0,200L
Huile de colza ou d'arachide	0,500L
Coton mili (coriandre fraîche)	0,200KG
Eau	15L

### PROGRESSION DE LA RECETTE :

- Chauffer l'eau, le lait de coco et le fond brun lié sans viande (appareil) jusqu'à ébullition.
- Retirer du feu et assaisonner.
- Maintenir à température.
- Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive.
- Verser le boulgour dans cette préparation et mélanger.
- Ajouter le curcuma.
- Verser progressivement l'appareil sur le boulgour tout en remuant.
- Renouveler l'opération jusqu'à absorption complète et l'utilisation de tout l'appareil.
- Faire colorer les œufs dans l'huile de colza ou d'arachide et maintenir au chaud.
- Dresser les œufs sur le risotto parsemé de persil.



## PENNE AU PESTO

*Recettes alternatives : penne au roquefort / penne aux 3 fromages.*

INGRÉDIENTS POUR 100	QUANTITÉ
Sel fin	0,200KG
Huile d'olive vierge extra	1L
Pignon de pin	1KG
Basilic frais	1,250KG
Penne	8KG
Parmesan râpé	1,200KG
Ail ébouté ou surgelé	0,250KG

### PROGRESSION DE LA RECETTE :

#### Réaliser le pesto :

##### ETAPE 1 :

-Mixer l'ail, le basilic (garder quelques feuilles pour la présentation), les pignons de pin et le sel.

##### ETAPE 2 :

-Après quelques minutes, ajouter le parmesan à cette pâte assez grossière. Ajouter l'huile d'olive.

-La quantité d'huile dépend de l'utilisation du pesto. Pour une sauce version vinaigrette, mettre beaucoup d'huile d'olive.

-Réserver au frais.

-Porter l'eau à ébullition.

-Cuire les pâtes au 3/4 (al dente).

-Arrêter la cuisson, rafraîchir.

-Mélanger les pâtes au pesto.

-Maintenir au chaud.

-Parsemer de feuilles de basilic frais avant de servir.



## LASAGNE AUX LÉGUMES GRILLÉS ET MOZZARELLA

*Recette alternative : lasagne aux brèdes « choux de chine » et ricotta.*

INGRÉDIENTS POUR 100	QUANTITÉ
Mozzarella râpée	1,50KG
Lasagnes 1/2 gastronomique	4KG
Tomates petites	3KG
Sel fin	0,02KG
Carottes avec fanes fraîches	2KG
Pulpe d'ail seu	0,25KG
Oignons éboutés	2KG
Poivrons émincés cuisinés surgelés	3KG
Aubergines longues ou rondes	4KG
Lait ½ écrémé UHT	6L
Basilic frais	0,05KG
Huile d'olive	0,500L
Champignons émincés	1,50KG
Farine ménagère T55	0,60KG
Beurre doux	0,60KG

### PROGRESSION DE LA RECETTE :

- Découper les légumes et les faire sauter croquant avec l'ail et les oignons.
- Sécher les aubergines, les tailler en tranche de 1 cm, les cuire à l'huile d'olive au four.
- Confectionner la sauce béchamel.
- Mélanger les carottes et tomates cuites, les champignons, les oignons, les poivrons.
- Disposer dans les GN 1/1 en alternance des plaques de lasagnes et des légumes, verser une couche de béchamel.
- Finir avec une couche de mozzarella.
- Cuire au four à 180°C pendant 25 à 35 minutes.
- Parsemer de feuilles de basilic frais avant de servir.

## **PIZZA CRÉOLE AUX SAUCISSES DE TOFU**

*Recette alternative : pizza aux légumes grillés (poivrons, aubergines, gros piments) et aux œufs.*

INGRÉDIENTS POUR 100	QUANTITÉ
Pâtes à pizza nature surgelées (plaqué 40x60)	12,5UN
Sauce tomate pizza bte 5/1	2BTES
Courgettes fraîches	4KG
Champignons hôtel	4KG
Saucisses de soja aromatisées 40 g	4KG
Origan feuille lyophilisé	0,030KG
Piments verts gros	0,500KG
Olives vertes dénoyautées	0,500KG
Emmental râpé	3KG

### **PROGRESSION DE LA RECETTE :**

- Préparer les légumes et les condiments (champignons, courgettes, gros piments, origan, olives).
- Plaquer les saucisses de tofu découpées en petits morceaux.
- Cuire les saucisses de tofu en four mixte à 160°C pendant 15 à 20 minutes et maintenir au chaud.
- Monter la pizza (sauce tomate + garniture de légumes + fromage + olives).
- Cuire au four à air pulsé à 180°C pendant 15 à 25 minutes.

<b>MOUSSAKA</b>	
<i>Recettes alternatives : moussaka aux œufs brouillés / moussaka à l'indienne au tofu émincé.</i>	
INGRÉDIENTS POUR 100	QUANTITÉ
Pommes de terre	4KG
Basilic frais	0,150KG
Aubergines longues et rondes	8KG
Huile d'olive vierge extra	1L
Oignons émincés surgelés	2KG
Ail gousse surgelé	0,500KG
Sel fin	0,080KG
Menthe fraîche	0,100KG
Miel	0,200KG
Tomates concassées pelées bte 5/1	1BTE
Lait ½ écrémé UHT	2L
Farine ménagère T55	0,150KG
Beurre doux	0,150KG
Noix de muscade moulue	0,002KG
PROGRESSION DE LA RECETTE :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Laver et parer les légumes et les pommes de terre.</li> <li>-Découper finement les aubergines, le basilic, la menthe et les pommes de terre.</li> <li>-Mixer l'ail.</li> <li>-Faire revenir les aubergines dans de l'huile d'olive puis les débarrasser et réserver au chaud.</li> <li>-Ajouter les oignons ciselés, l'ail mixé et laisser colorer légèrement.</li> <li>-Puis ajouter les tomates concassées pelées, laisser cuire doucement pendant 10 minutes.</li> <li>-Incorporer à cette préparation les pommes de terre et les aubergines. Laisser cuire à feu doux.</li> <li>-Réaliser une béchamel (roux blanc et lait).</li> <li>-Une fois les légumes cuits, hors du feu, rectifier l'assaisonnement, incorporer le miel et saupoudrer de menthe et de basilic.</li> <li>-Monter la moussaka avec les légumes et la béchamel.</li> <li>-Cuire au four à 180°C pendant 45 à 55 minutes. La béchamel doit être croustillante.</li> </ul>	

## TAJINE AUX FALAFELS

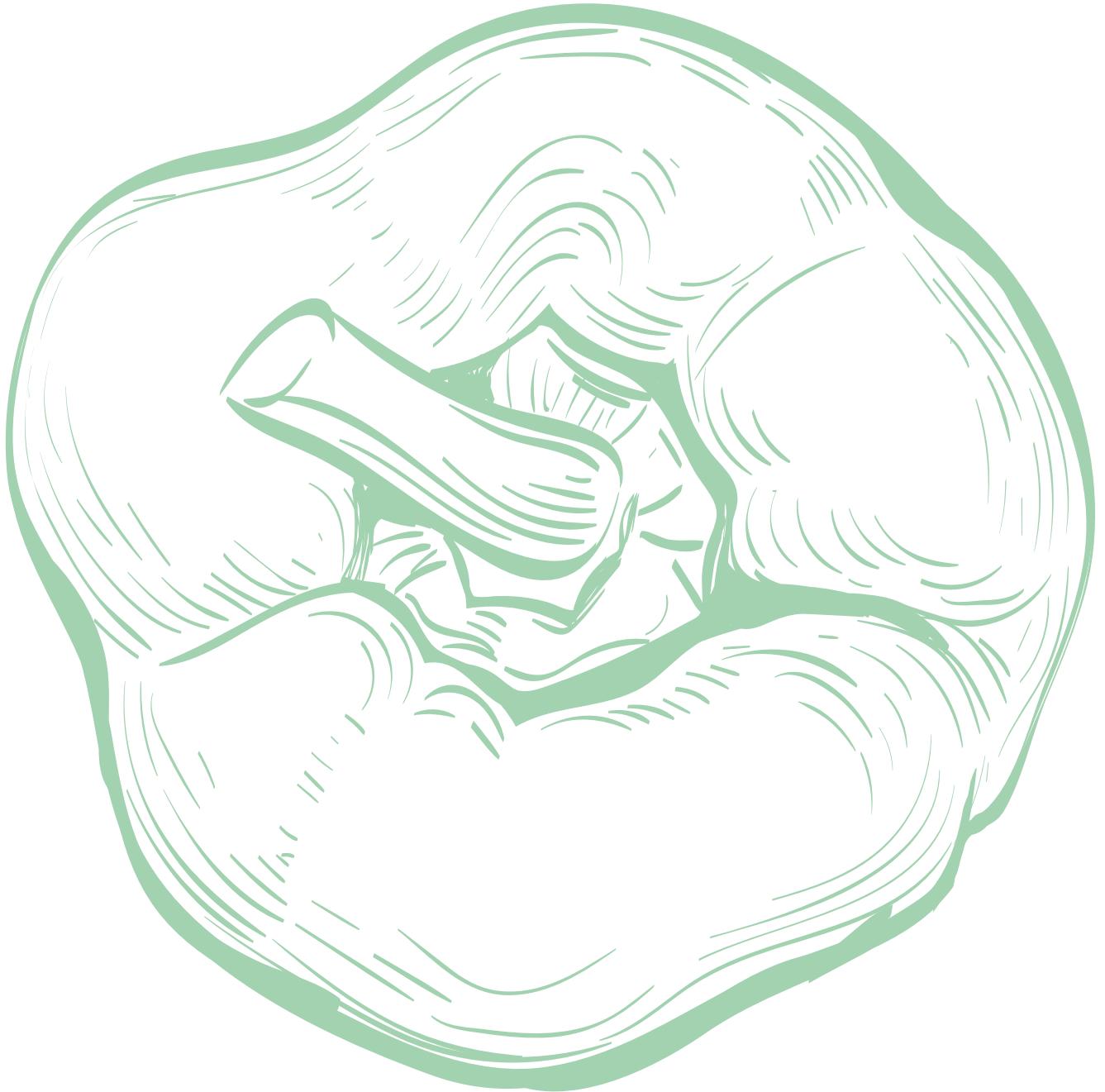
*Recettes alternatives : tajine aux légumes et aux œufs.*

INGRÉDIENTS POUR 100	QUANTITÉ
Oignons éboutés	1,500KG
Pulpe d'ail	0,450KG
Thym frais	0,008KG
Sel fin	0,200KG
Huile de tournesol	0,45L
Epices couscous	0,040KG
Harissa	0,030KG
Tomates concentrées	0,090KG
Pois chiches	3KG
Tomates concassées pelées bte 5/1	1BTE
Coton mili frais (coriandre fraîche)	0,150KG
Mélange de légumes pour tajine surgelé	12KG
Falafel fève, menthe et coriandre	10KG

### PROGRESSION DE LA RECETTE :

- Faire revenir les oignons dans l'huile.
- Ajouter l'ail, le thym, les tomates concassées, le concentré de tomates, les épices couscous et l'harissa.
- Cuire 5 minutes.
- Mélanger les pois chiches avec les légumes pour tajine et les falafels.
- Maintenir au chaud.
- Parsemer de coton mili frais avant de servir.

<b>HACHIS PARMENTIER AU TOFU</b>	
<i>Recette alternative : Polenta au tofu.</i>	
INGRÉDIENTS POUR 100	QUANTITÉ
Steaks de soja aromatisés 100 g	10KG
Huile de tournesol	0,250L
Oignons éboutés	0,150KG
Ail gousse surgelé	0,150KG
Thym frais (bouquet garni)	0,150KG
Persil (bouquet garni)	0,150KG
Poivre gris/noir moulu	0,015KG
Sel fin	0,120KG
Fleur de maïs	0,125KG
Tomates concassées pelées	0,300KG
Fond brun lié sans viande	0,150KG
Lait ½ écrémé UHT	2L
Chapelure	0,500KG
Fromage râpé	1,500KG
Purée au lait flocons	3,500KG
Beurre doux	0,250KG
Crème liquide 35 % UHT	1L
Poivre blanc moulu	0,010KG
Muscade moulue	0,005KG
<b>PROGRESSION DE LA RECETTE :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Plaquer les steaks de tofu en bac GN 1/1.</li> <li>-Cuire les steaks en four mixte à 160°C pendant 15 à 20 min.</li> <li>-Maintenir au chaud.</li> </ul>	
<u>Préparer la purée :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Porter à ébullition la quantité nécessaire de lait et d'eau selon les indications du fournisseur et ajouter le beurre.</li> <li>-Verser en pluie les flocons de purée en remuant à l'aide d'un fouet.</li> <li>-Laisser les flocons se réhydrater quelques secondes, y ajouter la crème liquide et assaisonner.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Suer dans la matière grasse frémissante les oignons émincés, ajouter l'ail et le bouquet garni, puis les steaks de tofu hachés grossièrement, laisser rissoler 10 à 12 minutes.</li> <li>-Incorporer la pulpe de tomates et mouiller au fond brun sans viande - Lier si nécessaire à la fleur de maïs.</li> <li>-Porter à ébullition et laisser mijoter 15 à 20 minutes, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.</li> <li>-Maintenir au chaud.</li> <li>-Procéder à l'assemblage en bacs gastronomiques : déposer une couche de purée, une couche de garniture de tofu, puis une couche de purée.</li> <li>-Parsemer de chapelure et de fromage râpé.</li> <li>-Cuire au four à 180°C pendant 30 à 40 minutes.</li> </ul>	



## COUSCOUS AUX LÉGUMES

*Recette alternative : couscous aux saucisses de tofu.*

INGRÉDIENTS POUR 100	QUANTITÉ
Huile d'olive extra vierge	1L
Légumes pour couscous bte 5/1	8BTES
Haricots verts surgelés	5KG
Carottes émincées surgelées	5KG
Pommes de terre émincées	10KG
Oignons émincés surgelés	2KG
Semoule	8KG
Epices couscous	0,020KG
Ail pulpe	0,100KG
Sel fin	0,100KG
Tomates concassées pelées	1KG
Curry doux mélange indien	0,020KG

### PROGRESSION DE LA RECETTE :

#### Préparer la garniture :

- Cuire à la vapeur les haricots verts ainsi que les carottes.
- Faire revenir les oignons émincés avec 0,500L d'huile.
- Ajouter l'ail, les tomates concassées, les épices couscous, les pommes de terre et les légumes pour couscous.
- Laisser cuire 10 minutes et réserver au chaud.

#### Préparer la semoule :

- Répartir dans les bacs GN la semoule (1kg max par bac).
- Ajouter un filet d'huile d'olive, le curry doux et du sel.
- Préchauffer le four en mode vapeur.
- Ajouter 1,2L d'eau par bac.
- Cuire à la vapeur et à découvert pendant 20 minutes.
- Egrener la semoule.
- Servir la semoule et la garniture à part.



## BIRYANI AUX LÉGUMES ET ŒUFS

*Recettes alternatives : biryani au tofu émincé / « zembrocal massalé » .*

INGRÉDIENTS POUR 100	QUANTITÉ
Coton mili frais (coriandre fraîche)	0,050KG
Riz basmati	7KG
Petits pois doux très fin surgelés	1KG
Haricots verts très fins surgelés	3,500KG
Oignons émincés surgelés	2KG
Ail	0,100KG
Sel fin	0,300KG
Tomates concassées pelées	1KG
Huile d'olive vierge extra	1L
Massalé (épice) sans piment	1KG
Beurre doux	1,500KG
Oeufs durs écalés 43/53	100UN
Carottes avec fanes fraîches	4KG
Lentilles bte 5/1	1BTE
Pommes de terre en cube cuites	3KG

### PROGRESSION DE LA RECETTE :

- Faire revenir la moitié des oignons dans une sauteuse avec de l'huile d'olive, puis ajouter la moitié d'ail et laisser colorer.
- Ajouter les tomates concassées et laisser cuire.
- Assaisonner.
- Ajouter le riz, mouiller et laisser cuire.
- Parer et découper les carottes en brunoise.
- Cuire à la vapeur les petits pois et les haricots verts.
- Faire revenir au beurre avec le reste d'ail et d'oignons, le massalé, les légumes, les pommes de terre et les lentilles égouttées.
- Assaisonner.
- Faire colorer les œufs en sauteuse ou en friteuse et réserver au chaud.
- 10 minutes avant la fin de la cuisson du riz, ajouter les légumes cuisinés.
- Terminer la cuisson. Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Dresser les œufs en fin de cuisson sur le riz parsemé de coton mili.



### CHILI MEXICAIN

*Recette alternative : chili créole avec pois du cap, tofu rissolé et gros piments.*

INGRÉDIENTS POUR 100	QUANTITÉ
Oignons éboutés	0,900KG
Tomates concentrées	0,130KG
Ail semoule	0,045KG
Thym poudre	0,008KG
Sel fin	0,500KG
Huile tournesol	0,090L
Poivrons rouges frais	0,900KG
Poivrons verts frais	1,500KG
Haricots rouges bte 5/1	3BTES
Epices mélange mexicain	0,005KG
Paprika doux	0,045KG
Fleur de maïs	0,100KG
Maïs doux en grain	2KG

#### PROGRESSION DE LA RECETTE :

- Faire sauter les oignons et les poivrons émincés (en garder pour la présentation) à l'huile en sauteuse.
- Ajouter le concentré de tomates, le thym, l'ail semoule, le paprika, le mélange mexicain ainsi que le maïs et les haricots rouges.
- Mijoter 15 minutes et rectifier l'assaisonnement, lier si besoin avec la fleur de maïs.
- Répartir en bac GN 1/1
- Mettre au four à air pulsé avec couvercle à 180°C pendant 15 minutes.
- Parsemer de lamelles de poivrons verts et rouges avant de servir.

## **GRATIN DE COURGETTES ET RIZ**

*Recettes alternatives : duo dauphinois / gratin polonais.*

INGRÉDIENTS POUR 100	QUANTITÉ
Sel fin	0,300KG
Courgettes fraîches	50KG
Chapelure	1KG
Mozzarella râpée « gros brins »	1,500KG
Pulpe d'ail	0,300KG
Riz long étuvé	8KG
Poivre blanc	PM
Thym	0,300KG
Crème liquide 35 % UHT	10L
<b>PROGRESSION DE LA RECETTE :</b>	
<b>-Laver, parer les courgettes et les râper.</b>	
<b>-Réaliser l'appareil à crème (crème liquide, ail, sel et poivre).</b>	
<b>-Mettre à infuser le thym dans l'appareil.</b>	
<b>-Cuire le riz au four et refroidir.</b>	
<b><u>Montage du gratin :</u></b>	
<b>-Procéder par couche successive dans un GN 1/1 : riz / courgettes (épaisseur plus importante).</b>	
<b>-Verser l'appareil infusé de thym.</b>	
<b>-Cuire au four à air pulsé à découvert à 180°C environ 20 minutes et terminer la cuisson à 150°C pendant 30 minutes.</b>	

### RIZ CANTONNAIS AU TOFU

*Recettes alternatives : nasi goreng au tofu / riz « chauffé ».*

INGRÉDIENTS POUR 100	QUANTITÉ
Riz basmati	9KG
Tofu nature	8KG
Pulpe d'ail	0,100KG
Oignons verts	1KG
Petits pois doux très fins surgelés	2,5KG
Huile tournesol	3L
Sauce soja	0,500L

#### PROGRESSION DE LA RECETTE :

- Cuire le riz.
- Emincer le tofu et le faire frire dans un bain d'huile à 180°C pendant 3 minutes.
- Cuire les petits pois à la vapeur pendant 5 minutes et les faire revenir avec l'ail.
- Mélanger le riz à la préparation petits pois/tofu et assaisonner avec la sauce soja.
- Ajouter les oignons verts hachés juste avant de servir.



<b>FLAMMEKUECHE AUX BRÈDES</b>	
<i>Recette alternative : flammekueche aux choucrout (en cube), aux saucisses de tofu aromatisées au combava et au piment de cayenne.</i>	
INGRÉDIENTS POUR 100	QUANTITÉ
Pâtes à pizza surgelées	12,5UN
Crème fraîche épaisse	1,2L
Fromage blanc	1KG
Sel fin	0,200KG
Poivre	0,100KG
Muscade	PM
Gruyère	2KG
Brèdes choux de chine	4KG
Oignons blancs	2KG
Ail	0,050KG
Gingembre	0,050KG
Huile d'olive	0,040L
PROGRESSION DE LA RECETTE :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mettre les pâtes à pizza en décongélation.</li> <li>-Mélanger la crème épaisse et le fromage blanc, saler, poivrer et rajouter la noix de muscade.</li> <li>-Etaler le mélange sur les pâtes à pizza déjà décongelées.</li> <li>-Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive avec l'ail et le gingembre, rajouter les brèdes sans les cuire, saler.</li> <li>-Mettre le tout sur les pâtes déjà crémées.</li> <li>-Parsemer de gruyère.</li> <li>-Cuire au four pendant 15 à 18 minutes à 200°C.</li> <li>-Servir chaud.</li> </ul>	

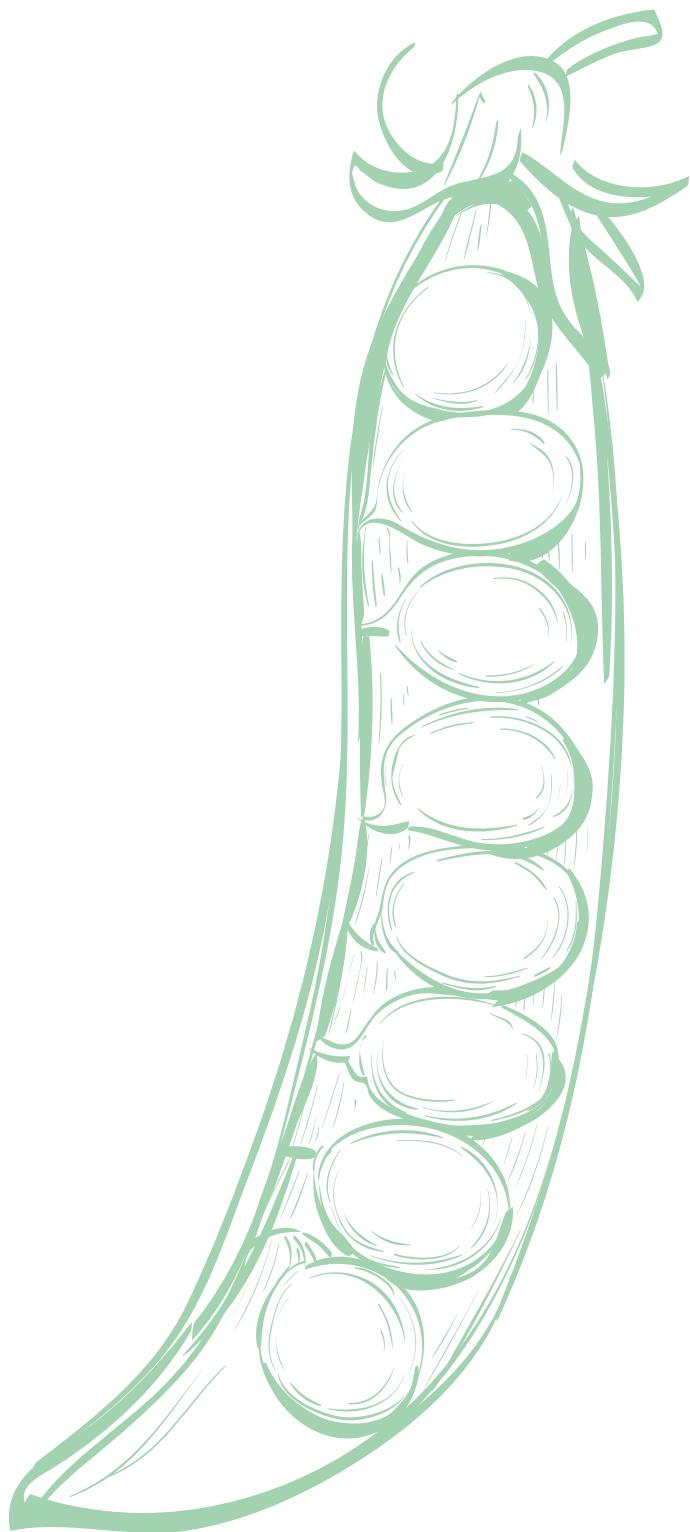




# LES PLATS PRINCIPAUX

## LES PLATS PRINCIPAUX

<b>SAUTE DE TOFU AUX LEGUMES</b>	
PRIX CONCOURS « CHEF PAYS » SESSION 2016	
<b>INGRÉDIENTS POUR 100</b>	<b>QUANTITÉ</b>
<b>Tofu nature</b>	<b>8KG</b>
<b>Huile tournesol</b>	<b>0,200L</b>
<b>Pulpe d'ail</b>	<b>0,200KG</b>
<b>Sel fin</b>	<b>0,020KG</b>
<b>Poivre gris/noir moulu</b>	<b>0,003KG</b>
<b>Combava</b>	<b>1UN</b>
<b>Oignons éboutés</b>	<b>1,500KG</b>
<b>Courgettes fraîches</b>	<b>2KG</b>
<b>Poivrons émincés cuisinés surgelés</b>	<b>0,500KG</b>
<b>Gingembre frais</b>	<b>1,500KG</b>
<b>Sauce de soja</b>	<b>1,5L</b>
<b>Anisette liqueur</b>	<b>0,250L</b>
<b>Carottes fraîches</b>	<b>5KG</b>
<b>Choux rouges frais</b>	<b>2KG</b>
<b>Choucrout éboutés</b>	<b>2KG</b>
<b>PROGRESSION DE LA RECETTE :</b>	
<b>-Découper le tofu et le faire revenir dans 0,500l de sauce soja.</b>	
<b>-Réservoir au chaud.</b>	
<b>-Découper les légumes en bâtonnets et les choux en lanière.</b>	
<b>-Faire revenir les légumes avec l'huile, les oignons et l'ail.</b>	
<b>-Incorporer le reste de la sauce soja, l'anisette et le gingembre.</b>	
<b>-Mélanger le tofu aux légumes.</b>	
<b>-Rajouter le zeste de combava.</b>	
<b>-Lier à la féculle de manioc si nécessaire.</b>	
<b>-Rectifier l'assaisonnement si besoin.</b>	
<b>-Servir avec des nouilles chinoises et du piment chinois.</b>	



## LES PLATS PRINCIPAUX

<b>FRICASSÉE DE TOFU FAÇON NICOLE</b>	
<b>INGRÉDIENTS POUR 100</b>	<b>QUANTITÉ</b>
<b>Steaks de soja aromatisés 100g</b>	<b>9KG</b>
<b>Sel fin</b>	<b>0,010KG</b>
<b>Gros piments verts</b>	<b>0,500KG</b>
<b>Brèdes pet saï éboutés</b>	<b>4KG</b>
<b>Choux verts frais</b>	<b>9KG</b>
<b>PROGRESSION DE LA RECETTE :</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>-Laver, parer, tailler les choux, les gros piments et les brèdes.</li><li>-Découper les steaks de tofu en morceaux (cubes de 1cm).</li><li>-Faire chauffer l'huile dans une sauteuse.</li><li>-Y faire revenir les morceaux de steaks de tofu, puis les légumes avec les gros piments.</li><li>-Cuire jusqu'à garder le croquant des légumes.</li><li>-Rectifier l'assaisonnement.</li><li>-Servir avec un riz jaune.</li></ul>	



## LES PLATS PRINCIPAUX

<b>DHAL</b>	
<b>INGRÉDIENTS POUR 100</b>	<b>QUANTITÉ</b>
<b>Tomates grosses</b>	<b>2KG</b>
<b>Gingembre frais</b>	<b>0,020KG</b>
<b>Lentilles corail</b>	<b>3KG</b>
<b>Massalé (épice) sans piment</b>	<b>0,200KG</b>
<b>Thym frais</b>	<b>0,020KG</b>
<b>Coton mili frais (coriandre fraîche)</b>	<b>0,020KG</b>
<b>Huile de tournesol</b>	<b>0,300L</b>
<b>Fenugrec</b>	<b>0,010KG</b>
<b>Sel fin</b>	<b>0,200KG</b>
<b>Ail gousse surgelé</b>	<b>0,200KG</b>
PROGRESSION DE LA RECETTE :	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Verser l'huile dans un wok ou une sauteuse.</li><li>- Ajouter le fenugrec, l'ail, le gingembre, les dés d'oignons et le thym.</li><li>- Faire dorner 5 minutes.</li><li>- Ajouter et cuire les dés de tomates, le piment et le massalé.</li><li>- Assaisonner.</li><li>- Ajouter les lentilles et mouiller.</li><li>- Cuire et mixer grossièrement au robot.</li><li>- Saler et ajouter la coriandre fraîche.</li><li>- Servir avec un riz parfumé à la cardamome et un rougail pommes vertes.</li></ul>	



<b>CARRI DE LÉGUMES À L'INDIENNE</b>	
<b>INGRÉDIENTS POUR 100</b>	<b>QUANTITÉ</b>
<b>Huile de tournesol/colza</b>	<b>0,500L</b>
<b>Carottes éboutées</b>	<b>4KG</b>
<b>Aubergines fraîches</b>	<b>4KG</b>
<b>Pommes de terre éboutées</b>	<b>4KG</b>
<b>Massalé (épice) sans piment</b>	<b>0,100KG</b>
<b>Cumin moulu</b>	<b>0,050KG</b>
<b>Coton mili frais (coriandre fraîche)</b>	<b>0,050KG</b>
<b>Oignons éboutés</b>	<b>1,300KG</b>
<b>Ail semoule</b>	<b>0,200KG</b>
<b>Tomates entières pelées bte 5/1</b>	<b>1BTE</b>
<b>Poivre gris/noir moulu</b>	<b>0,025KG</b>
<b>Sel fin</b>	<b>0,200KG</b>
<b>Thym frais</b>	<b>0,030KG</b>
<b>Fleur de maïs</b>	<b>0,200KG</b>
<b>Gingembre mixé surgelé</b>	<b>0,200KG</b>
<b>Oignons verts</b>	<b>0,050KG</b>
<b>Tomates concentrées</b>	<b>0,100KG</b>
<b>Gros piments verts</b>	<b>0,400KG</b>
<b>Curcuma moulu</b>	<b>0,020KG</b>
<b>Persil frais vrac</b>	<b>0,050KG</b>
<b>PROGRESSION DE LA RECETTE :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tailler les légumes en cubes.</li> <li>-Réaliser une cuisson à l'étouffée.</li> <li>-Mettre dans une sauteuse tous les légumes, les épices, l'huile et les condiments.</li> <li>-Cuire à feu doux à couvert.</li> <li>-Vérifier l'assaisonnement.</li> <li>-Lier si nécessaire avec la fleur de maïs.</li> <li>-Décorer avec le coton mili haché.</li> <li>-Servir avec un riz-maïs et un rougail tomates.</li> </ul>	



## TOFU AUX PETITS POIS MASSALE

*Recettes alternatives : aux « bringelles » / aux pommes de terre*

INGRÉDIENTS POUR 100	QUANTITÉ
<b>Tofu nature</b>	<b>9KG</b>
<b>Petits pois doux très fins surgelés</b>	<b>5KG</b>
<b>Massalé (épices) sans piment</b>	<b>0,250KG</b>
<b>Pâte de tamarins</b>	<b>0,125KG</b>
<b>Caloupilé</b>	<b>0,015KG</b>
<b>Huile de tournesol</b>	<b>0,250L</b>
<b>Oignons éboutés</b>	<b>2KG</b>
<b>Ail gousse surgelé</b>	<b>0,150KG</b>
<b>Gingembre mixé surgelé</b>	<b>0,150KG</b>
<b>Thym frais</b>	<b>0,015KG</b>
<b>Poivre gris/noir moulu</b>	<b>0,010KG</b>
<b>Curcuma moulu</b>	<b>0,015KG</b>
<b>Sel fin</b>	<b>0,160KG</b>
<b>Tomates concassées pelées bte 5/1</b>	<b>1BTE</b>
<b>Fleur de maïs</b>	<b>0,125KG</b>
<b>Oignons verts</b>	<b>0,100KG</b>

### PROGRESSION DE LA RECETTE :

- Préparer les denrées.
- Confectionner la sauce massalé.
- Cuire les petits pois à la vapeur de 10 à 15 minutes.
- En sauteuse, assembler et mélanger les petits pois et la sauce massalé.
- Laisser mijoter.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin, lier si nécessaire avec la fleur de maïs et maintenir au chaud.
- Plaquer les morceaux de tofu nature.
- Cuire les morceaux de tofu en four mixte à 160°C pendant 15 à 20 minutes.
- Napper le tofu dans les GN avec la préparation de sauce massalé petit pois.
- Servir avec du riz blanc et un rougail "bringelle".



## LES PLATS PRINCIPAUX

<b>CARRI DE POMMES DE TERRE, « BRINGELLES » ET CHOUX</b>	
<b>INGRÉDIENTS POUR 100</b>	<b>QUANTITÉ</b>
Pommes de terre éboutées	4KG
Thym frais	0,100KG
Aubergines fraîches	4KG
Choux verts frisés frais	3KG
Caloupilé	0,300KG
Huile tournesol	0,350L
Gingembre frais	0,200KG
Pulpe d'ail	0,200KG
Oignons éboutés	2KG
Tomates petites	2KG
Sel fin	0,200KG
Curcuma moulu	0,150KG
PROGRESSION DE LA RECETTE :	
<ul style="list-style-type: none"><li>-Faire revenir les oignons.</li><li>-Ajouter les pommes de terre, l'ail, le caloupilé tout en continuant de remuer.</li><li>-Ajouter ensuite le curcuma, le gingembre, les tomates concassées.</li><li>-Assaisonner.</li><li>-Mouiller et laisser cuire les pommes de terre avant d'ajouter les aubergines et le chou.</li><li>-Réduire au maximum.</li><li>-Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud jusqu'au service.</li><li>-Servir avec des naans et une sauce blanche concombre.</li></ul>	

## CARRI POIS CHOUCHOUX

*Recettes alternatives : pois calebasse / pois citrouille*

INGRÉDIENTS POUR 100	QUANTITÉ
Pois du cap	3KG
Gingembre mixé surgelé	0,200KG
Chouchoux éboutés	3KG
Ail semoule	0,500KG
Oignons éboutés	1KG
Huile de tournesol/colza	2,5L
Poivre gris/noir moulu	0,010KG
Sel fin	0,200KG
Curcuma moulu	0,050KG
Thym frais	0,020KG

### PROGRESSION DE LA RECETTE :

- Dans une sauteuse remplie d'eau, laisser tremper 2 heures les pois du cap puis laver les grains.
- Renouveler l'opération 2 à 3 fois dans des eaux différentes.
- Egoutter les grains.
- Cuire à grande eau.
- Faire suer les oignons, l'ail et le gingembre.
- Ajouter les chouchoux et le thym et laisser cuire.
- A mi-cuisson des chouchoux, rajouter les pois cuits, rectifier l'assaisonnement et contrôler la cuisson.
- Servir avec du riz blanc et une sauce citrons.

## LES PLATS PRINCIPAUX

<b>VINDAYE DE TOFU</b>	
<b>INGRÉDIENTS POUR 100</b>	<b>QUANTITÉ</b>
<b>Tofu nature</b>	<b>10KG</b>
<b>Oignons éboutés</b>	<b>2KG</b>
<b>Huile de tournesol</b>	<b>0,500L</b>
<b>Gros piments verts</b>	<b>1KG</b>
<b>Citrons</b>	<b>1KG</b>
<b>Sel fin</b>	<b>0,040KG</b>
<b>Gingembre moulu</b>	<b>0,800KG</b>
<b>Ail semoule</b>	<b>0,100KG</b>
<b>Graines de moutarde jaunes</b>	<b>0,100KG</b>
<b>Cumin</b>	<b>0,050KG</b>
<b>Choux fleurs pour sauté 4<sup>ème</sup> gamme</b>	<b>4KG</b>
<b>Curcuma moulu</b>	<b>0,050KG</b>
<b>PROGRESSION DE LA RECETTE :</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>-Faire rissoler les oignons entiers dans l'huile et ajouter le curcuma.</li><li>-Ajouter les cubes de tofu et les choux fleurs, cuire 5 minutes.</li><li>-Incorporer le cumin, le gingembre et l'ail semoule.</li><li>-Incorporer les piments coupés en morceaux, les citrons détaillés en cubes et les graines de moutarde.</li><li>-Mijoter 5 minutes et rectifier l'assaisonnement.</li><li>-Servir avec riz blanc et un rougail tamarins.</li></ul>	



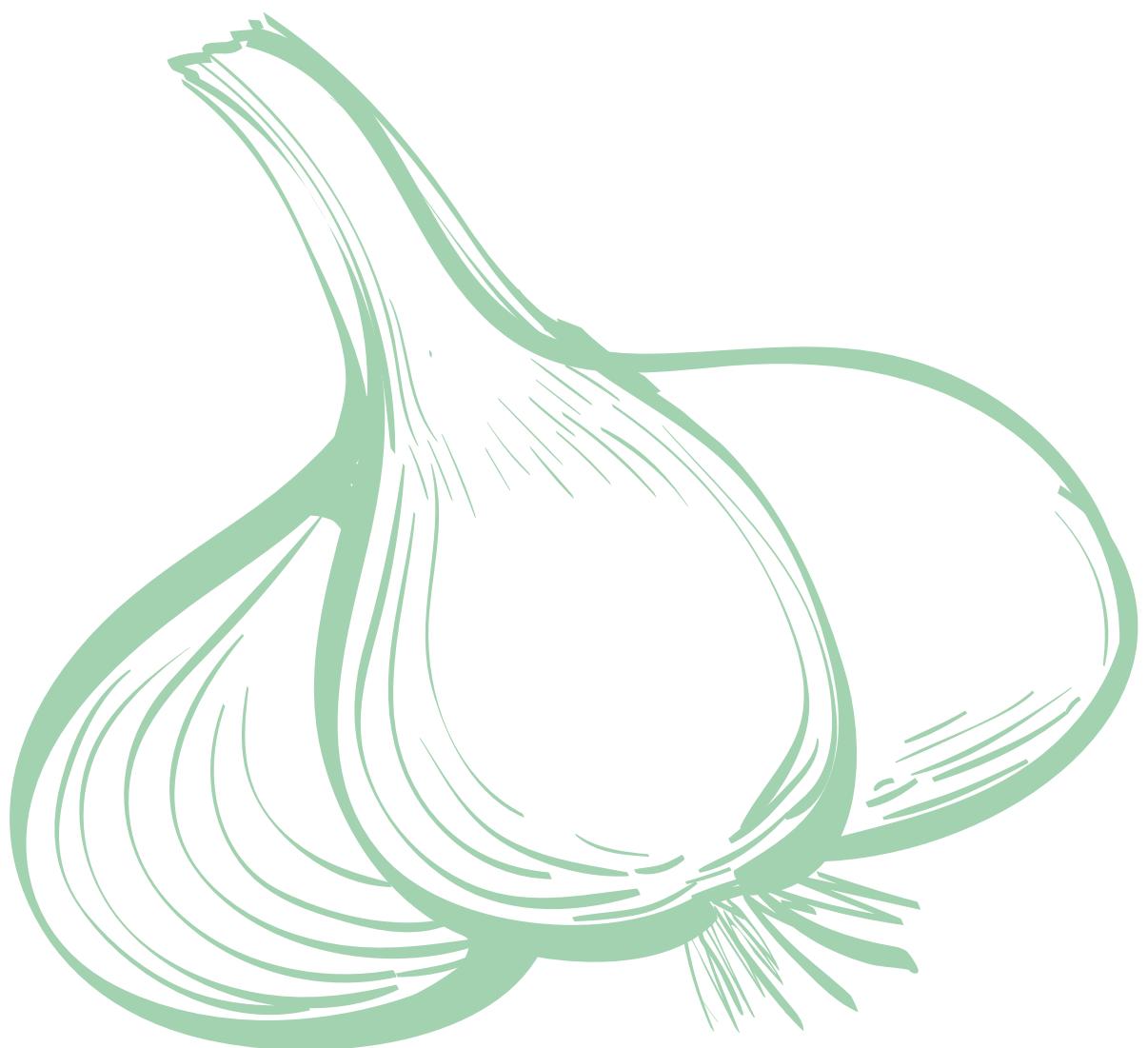
## LES PLATS PRINCIPAUX

<b>STEAK DE TOFU AUX OLIVES</b>	
<b>INGRÉDIENTS POUR 100</b>	<b>QUANTITÉ</b>
<b>Steaks de soja aromatisés 100 g</b>	<b>10KG</b>
<b>Olives vertes rondelles</b>	<b>0,750KG</b>
<b>Huile d'olive 1° pression à froid</b>	<b>0,250L</b>
<b>Oignons éboutés</b>	<b>1,750KG</b>
<b>Ail gousse surgelé</b>	<b>0,150KG</b>
<b>Vin blanc</b>	<b>0,750L</b>
<b>Fond brun lié sans viande</b>	<b>0,150KG</b>
<b>Tomates concassées pelées bte 5/1</b>	<b>1BTE</b>
<b>Thym frais</b>	<b>0,025KG</b>
<b>Sel fin</b>	<b>0,100KG</b>
<b>Poivre gris/noir moulu</b>	<b>0,015KG</b>
<b>Sucre roux</b>	<b>0,125KG</b>
<b>Fleur de maïs</b>	<b>0,125KG</b>
<b>Persil</b>	<b>0,100KG</b>
<b>PROGRESSION DE LA RECETTE :</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>-Préparer les denrées.</li><li>-Réduire les oignons avec le vin blanc, l'huile et le sucre roux.</li><li>-Ajouter les tomates concassées, le fond brun dilué, le thym et les olives.</li><li>-Rectifier l'assaisonnement si besoin, lier si nécessaire avec la fleur de maïs et maintenir au chaud.</li><li>-Plaquer les steaks de tofu.</li><li>-Cuire les steaks en four mixte à 160°C pendant 15 à 20 minutes.</li><li>-Napper les steaks avec la sauce aux olives.</li><li>-Servir avec des frites et sauces à convenance.</li></ul>	



## ROUGAIL DE CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS POUR 100	QUANTITÉ
Tomates concassées pelées bte 5/1	1BTE
Oignons éboutés	3KG
Huile tournesol	0,750L
Sel fin	0,020KG
Champignons de Paris 1 <sup>er</sup> choix frais	15KG
<b>PROGRESSION DE LA RECETTE :</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>-Laver et parer les champignons.</li><li>-Faire revenir les champignons dans une sauteuse avec de l'huile.</li><li>-Ajouter les oignons émincés et le thym.</li><li>-Laisser prendre de la couleur.</li><li>-Rajouter les tomates concassées mixées.</li><li>-Laisser cuire pendant 20 minutes, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.</li><li>-Servir avec un duo dauphinois (pommes de terre / patates douces)</li></ul>	



## LES PLATS PRINCIPAUX

### **ROUGAIL SAUCISSES DE TOFU AU COMBAVA**

INGRÉDIENTS POUR 100	QUANTITÉ
Saucisses de soja aromatisées 40g	8KG
Combavas	3PCES
Huile de tournesol	0,750L
Oignons éboutés	2KG
Gingembre mixé	0,100KG
Thym frais	0,015KG
Curcuma moulu	0,035KG
Poivre gris/noir moulu	0,018KG
Sel fin	0,200KG
Tomates concentrées	0,150KG
Tomates concassées pelées bte 5/1	1BTE
Fleur de maïs	0,125KG
Oignons verts	0,100KG

#### **PROGRESSION DE LA RECETTE :**

- Préparer les denrées.
- Confectionner la sauce de tomate à la créole avec les zestes de combavas.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin, lier si nécessaire avec la fleur de maïs et maintenir au chaud.
- Plaquer les saucisses de tofu.
- Cuire les saucisses de tofu en four mixte à 160°C pendant 15 à 20 minutes.
- Napper les saucisses de tofu dans les bacs GN avec la sauce aux combavas.
- Servir avec un "zembrocal" et une sauce gros piments.



**Ce livret de recettes végétariennes  
a été distribué à toutes les cuisines des lycées  
ainsi qu'à nos partenaires.**

# LIVRET DE RECETTES VÉGÉTARIENNES



PREFET  
DE LA RÉGION  
RÉUNION

