



# RAGOÛT AFRICAIN AUX LÉGUMES VERTS ET CACAHUÈTES

POUR 100 PERSONNES



## REPÈRES



Prép. Cuisson Portion  
45min 60min 220g

## DENRÉES / QUANTITÉS

Epinard / Blette.....	12,5kg
Beurre de cacahuète.....	3,375kg
Oignon émincé surgelé .....	2kg
Ail haché surgelé.....	375g
Bouillon légumes.....	6,25L
Tofu / Haricots blancs cuits.....	9kg
Huile neutre.....	500g
Gingembre frais.....	175g
Sel et poivre.....	Quantité suffisante

## PRÉPARATION

### 1 Mise en place du poste de travail

- Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel nécessaire.
- Laver et désinfecter le matériel et le poste de travail en suivant les protocoles.

### 2 Préparations préliminaires

- Déconditionner l'ail et l'oignon. Couvrir et stocker au froid.
- Déconditionner les haricots blancs. Rincer les haricots blancs. Réserver au froid.
- Déconditionner le tofu, le couper en cubes de 1x1cm. Débarrasser dans une calotte, filmer et stocker au froid.
- Réaliser 6,25 litres de bouillon de légumes à partir de bouillon déshydraté en se reportant aux recommandations du fabricant. Porter à ébullition.
- Laver les blettes/épinards et les égoutter. Emincer pour avoir des morceaux d'environ 2-3cm. Débarrasser dans une calotte, filmer et stocker au froid.
- Laver et éplucher le gingembre. Le passer au robot coupe pour le hacher. Débarrasser dans une calotte, filmer et stocker au froid.

### 3 Marquer en cuisson les légumes

- Dans un rondeau, verser l'huile, faire revenir les oignons. Puis lorsqu'ils sont dorés, ajouter les épinards/blettes et l'ail. Laisser mijoter à feu doux.
- Pendant ce temps, ajouter le beurre de cacahuète et le gingembre dans la russe avec le bouillon chaud. Bien mélanger pour avoir un mélange homogène, le beurre de cacahuète doit être bien intégré au bouillon.
- Quand la sauce est prête et que les épinards/blettes ont tiré toute leur eau, verser la sauce sur les légumes.
- Ajouter également les cubes de tofu / les haricots blancs.
- Laisser mijoter à feu doux environ 5-10 minutes, le plat est prêt quand la sauce a réduit et qu'elle est bien onctueuse. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Réserver dans des bacs GN 1/1 H 100. Couvrir.
- Respecter la procédure de fin de cuisson. Maintenir au chaud à + 63 °C.

### 4 Dresser et servir

- Servir le ragoût avec un accompagnement de riz pilaf, de blé tendre, de sarrasin ou de millet.
- Possibilité de mettre de la sauce piquante et de la coriandre hachée à la disposition des convives.

## MATÉRIEL

1 rondeau  
1 russe  
5 calottes  
1 spatule  
4 bacs GN 1/1 H 100  
4 couvercles GN 1/1