



Recette pour 50 convives

Plat principal

Portion 140gr/pers

INGREDIENTS

- Épeautre 2 kg
- Lentilles corail 1 kg
- Pois cassés 1 kg
- Tofu 0,500 kg
- Lait d'épeautre 1L
- Huile de tournesol ¼ de litre
- Carottes 1 kg
- Poivrons rouges 0,500kg
- Echalotes 0,300 kg
- Courgettes 0,500kg
- Champignons 0,500 kg



ASSAISONNEMENT

-Sel, Poivre, Curcuma, Curry fort en QS.

QS = Quantité suffisante

TECHNIQUE

Cuire les céréales individuellement, tailler en brunoise les légumes, les faire sauter. Mélanger les céréales et les légumes. Intégrer le tofu taillé en petits cubes. Ajouter le lait d'épeautre et l'assaisonnement.