



REPÈRES



Prép. Cuisson Portion
60min 35min 200g

DENRÉES/QUANTITÉS

Tomates à farcir

Tomates 100 à 200 pièces en
fonction du calibre
Sel fin quantité suffisante
Poivre quantité suffisante

Farce aux poivrons et champignons

Oignons 1,5 kg
Poivrons 3 kg
Champignons 4 kg
Sarrasin 1 kg
Lentilles vertes déshydratées..... 4 kg
Ail haché surgelé..... 150 g
Vinaigre balsamique 50 cl
Noix (facultatif) 100 g
Huile d'olive 50 cl
Herbes de Provence 35 g
Sel 10 g
Poivre 6 g
Gros sel quantité suffisante
Laurier 2 feuilles
Thym 30 g

MATÉRIEL

1 sauteuse
1 four
2 Marmites
Bac GN 2/1 H 200 muni d'une grille égouttoir
Bacs GN 1/1 H 65
1 spatule de cuisson

PRÉPARATION

1 Mise en place du poste de travail

- Vérifier les D.L.C., peser les denrées, sélectionner le matériel.
- Désinfecter le matériel et le plan de travail suivant les protocoles.

2 Préparations préliminaires

- Laver et désinfecter les tomates, les poivrons et les champignons.
- Retirer le pédoncule des tomates. Décalotter et évider les tomates. Ranger les tomates à l'envers, dans un bac GN 2/1 H 200 muni d'une grille égouttoir. Réserver les chapeaux des tomates dans une calotte. Stocker au froid
- Au cutter, hacher l'oignon, les poivrons, les champignons et les noix séparément

3 Marquer en cuisson la farce

- Dans une sauteuse, à l'huile d'olive, faire revenir les oignons, avant coloration déglacer avec le vinaigre balsamique. Ajouter les poivrons, l'ail, les herbes de Provinces et les champignons, laisser cuire à feu doux pendant 20 min. En fin de cuisson, ajouter les noix, saler et poivrer.
- Dans une marmite d'eau froide, verser les lentilles et le laurier. Porter à ébullition, saler et laisser cuire 20 min. Egoutter. Ecraser grossièrement les lentilles. Réserver
- Dans un rondau, verser 2,5 L d'eau salée, porter à ébullition et y plonger le sarrasin. Couvrir. Faire cuire 5 min à feu moyen. Retirer du feu et laisser gonfler 20 min sans retirer le couvercle.
- Dans un bac en inox, réunir tous les éléments de la farce et rectifier l'assaisonnement.
- Respecter la procédure de fin de cuisson.
- Stocker en armoire chaude et maintenir à + 63 °C en attente de consommation.

4 Marquer en cuisson les tomates

- Préchauffer le four, sur la position chaleur sèche à +180°C
- Ranger les tomates dans des bacs GN 1/1 H 65. Saler et poivrer l'intérieur des tomates.
- Garnir les tomates généreusement avec la farce en formant une surface bombée.
- Remettre le chapeau de la tomate sur la tomate farcie
- Huiler légèrement chaque tomate. Saupoudrer du thym sur les tomates.
- Enfourner et cuire les tomates environ 15 minutes : légère sous cuisson pour une meilleure tenue pendant le service.

5 Dresser et servir

- Les tomates farcies peuvent être servies avec du riz.