



# Cake au citron végétan

mercredi 10 janvier - midi - dessert  
Nombre de couverts: 250

Gateau

Servir Froid



Avec Cuisson

vegan

vegetarien

Four

moule a cake

 Allergènes divers: Yaourt de soja  
 Gluten : Farine de blé



## Ingredients



### Autres

- Bicarbonate de soude : 6,25 c. à café
- Gomme de xanthane : 6,25 c. à café



### Assaisonnements

- Sel : 2,50 c. à café





### Fruits et Légumes

- Citron jaune : 3 Kg



### L.O.F.

- Yaourt de soja  : 6,25 Kg
- huile de tournesol : 2,75 litres
- Farine de blé  : 6,25 Kg



### Sucrés

- Jus de citron : 20 litres
- sucre de canne (blond) : 7 Kg



## Préparation

- Mélanger le sucre et le yaourt.
- Ajouter zeste et farine, et mélanger au fouet.
- Incorporer le jus de citron et l'huile.
- Ajouter levure, bicar, gomme et sel.
- Graisser un moule à cake, enfourner pou 50 min à 170° et attendre que ça refroidisse avant de démouler.



# Cake courgette chèvre cumin basilic

mercredi 10 janvier - midi - plat

Nombre de couverts: 250

Référent•es: un-autre -

Cake

Servir Froid

Avec Cuisson

vegetarien

Grand Saladier

Four

moule a cake



Allergènes divers: Oeuf



Gluten : Levure chimique, Farine de blé



Produits laitier : Crème épaisse, Comté, Bûche de chèvre, Lait demi-écrémé



## Ingredients



### Autres

- Levure chimique : 250 gr.



### Assaisonnements

- Basilic : 25,00 c. à café
- Cumin : 25,00 c. à café



### Produits Frais

- Crème épaisse : 25,00 c. à soupe
- Comté : 2,5 Kg
- Bûche de chèvre : 4,5 Kg



### Fruits et Légumes

- Courgette : 50,00 unités
- Ail : 25,00 unités



### L.O.F.

- huile d'olive : 1,25 litres
- Oeuf : 75,00 unités
- Farine de blé : 4,25 Kg
- Lait demi-écrémé : 3 litres



## Préparation

- Hacher l'ail. Couper les courgettes en quarts de rondelle d'environ 1cm d'épaisseur. Les faire revenir avec l'ail dans une poêle avec un peu d'huile. Saler, poivrer, puis laisser refroidir.
- Dans un saladier, mélanger la farine et la levure. Ajouter les œufs, bien mélanger, avec une spatule en bois. Ajouter le lait, petit à petit, bien mélanger régulièrement. Passer au fouet si il y a tout de même des grumeaux. Ajouter l'huile, bien mélanger. Enfin, ajouter la crème.
- Ajouter tous les ingrédients à la pâte, mélanger. Saler au besoin (il faut goûter!!)
- Beurrer et fariner le moule à cake. Verser la pâte dedans, mettre environ 50min au four préchauffé à 180°C. Vérifier la cuisson à la fin en plantant une lame de couteau dans le cake.



# Salade de Pois-chiche

mercredi 10 janvier - midi - entree

Nombre de couverts: 250

Référent•es: untel -

Salade

Servir Froid

Avec Cuisson

vegetarien

vegan

sans-gluten

sans-lactose



## Ingredients



### Assaisonnements

- Cumin
- Coriandre : 2,63 bottles



### Fruits et Légumes

- Ail : 1,32 unités
- Oignon : 2,63 Kg
- Tomate : 10,53 Kg
- Courgette : 9,21 Kg
- Poivron : 6,58 Kg



### Sec : Céréales, légumineuses

- Pois chiches : 7,89 Kg



### Sucrés

- Jus de citron : 1,32 litres



## Préparation

- Mettre les pois chiche à tremper la veille.
- Faire cuire les pois chiche mais qu'ils restent fermes
- Couper tous les legumes en petits dés ( 1cm pas plus)
- Faire revenir ensembles courgettes, poivrons, oignons, rajouter l'ail à la fin.
- Une fois tous les ingrédients refroidis mélanger tout avec les tomates et l'herbe.



# Gateau de sésame (végan et sans-gluten)

mercredi 10 janvier - soir - dessert  
Nombre de couverts: 25

Gateau

Servir Froid

Avec Cuisson

vegetarien

vegan

sans-gluten

sans-lactose

Four

Gastro 1/1 (Fins)

⚠ Allergènes divers: Purée de sésame noir



## Ingredients



### Autres

- Bicarbonate de soude : 2,00 c. à café
- Purée de sésame noir ⚠ : 150 gr.



### Assaisonnements

- Sel



### L.O.F.

- Fécule de maïs (Maïzena) : 200 gr.
- Crème d'amande : 200 ml
- lait d'amande : 800 ml
- huile de tournesol : 400 ml



### Sucrés

- Chocolat noir : 400 gr.
- Sucre en poudre : 700 gr.



## Préparation

- Four 170°. Le gastro devra être sulfuré.
- Fouettez l'huile, le lait et la purée de sésame. Dans un autre récipient, mélangez la poudre d'amande, le sucre et la maïzena. Versez le mélange des liquides dans le mélange d'ingrédients secs et mélangez bien jusqu'à ce que l'appareil soit homogène (le mélange obtenu est assez liquide, c'est normal) Verser dans le gastro sulfuré.
- Enfourner 40 min à 1h. Si la surface du gâteau est déjà bien doré avant la fin de la cuisson, recouvrez-le d'une feuille d'aluminium et poursuivez la cuisson. Test à la pointe du couteau qui doit être sèche.
- Laisser reposer 15 min avant de démouler à l'envers sur les plateaux. Faire chauffer la crème liquide.
- Dans un saladier, verser la crème très chaude sur les carreaux de chocolat. Enfin, glacer le gâteau!



# Gateau de sésame

mercredi 10 janvier - soir - dessert  
Nombre de couverts: 25

Gateau

Servir Chaud

Avec Cuisson

vegetarien

Four

Gastro 1/1 (Fins)

! Le nombre de couverts prévu est significativement différent de celui qui a été déclaré comme testé (150): les proportions sont peut-être à adapter pour certains ingrédients.

⚠ Allergènes divers: Oeuf, Purée de sésame noir  
🌾 Gluten : Levure chimique, Farine de blé  
🥛 Produits laitier : Beurre demi-sel, Crème liquide



## Ingredients



### Autres

- Levure chimique ⚠ : 12 gr.
- Purée de sésame noir ⚠ : 167 gr.



### Assaisonnements

- Sel



### Produits Frais

- Beurre demi-sel ⚠ : 333 gr.



### L.O.F.

- Crème liquide ⚠ : 167 ml
- Oeuf ⚠ : 4,17 unités
- Farine de blé ⚠ : 167 gr.



### Sucrés

- Chocolat noir : 333 gr.
- Sucre en poudre : 500 gr.



## Préparation

- Four à 180°. Les gastros devront être sulfurisés.
- Faire fondre le beurre et la purée de sésame noire. Hors du feu, incorporer les oeufs et le sucre et 5 pincées de sel. battus en remuant sans cesse. Tamiser la farine avec la levure. Verser dans les gastros sulfurisés.
- Cuire 45 min à 1h. Test à la pointe du couteau qui doit être sèche.
- Laisser reposer 15 min avant de démouler à l'envers sur les plateaux.
- Pendant ce temps faire un glaçage chocolat noir.
  - Faire chauffer la crème liquide.
  - Dans un saladier, verser la crème très chaude sur les carreaux de chocolat.
- Enfin, glacer les gâteaux!



# Cake figues, chèvre, romarin

mercredi 10 janvier - soir - plat  
Nombre de couverts: 25

Cake

Servir Froid

Avec Cuisson

vegetarien

Four

Grand Saladier

moule a cake



Allergènes divers: Oeuf



Gluten : Levure chimique, Farine de blé



Produits laitier : Bûche de chèvre, Lait demi-écrémé, Comté



## Ingredients



### Autres

- Levure chimique : 25 gr.



### Assaisonnements

- Romarin : 5,00 unités



### Produits Frais

- Bûche de chèvre : 375 gr.



### L.O.F.

- Farine de blé : 450 gr.
- huile d'olive : 250 ml
- Oeuf : 7,50 unités
- Lait demi-écrémé : 300 ml
- Comté : 250 gr.



### Sucrés

- Figues Sèches : 375 gr.



## Préparation

- Oter les pédoncules des figues, les couper en morceau. Couper la bûche de chèvre en dés, hacher le romarin.
- Dans un saladier, mélanger la farine et la levure. Ajouter les œufs, bien mélanger, avec une spatule en bois. Ajouter le lait, petit à petit, bien mélanger régulièrement. Passer au fouet si il y a tout de même des grumeaux. Ajouter l'huile, bien mélanger.
- Ajouter à la pâte le comté râpé, ainsi que les autres ingrédient du cake, mélanger. Saler au goût
- Beurrer et fariner le moule à cake. Verser la pâte dedans, mettre environ 45min au four préchauffé à 180°C. Vérifier la cuisson à la fin en plantant une lame de couteau dans le cake.



# Chorba à l'agneau (ou mouton)

mercredi 10 janvier - soir - plat  
Nombre de couverts: 25

Soupe

Servir Chaud

Avec Cuisson

sans-lactose

sans-gluten

sans-lactose

Marmitte

! Le nombre de couverts prévu est significativement différent de celui qui a été déclaré comme testé (170): les proportions sont peut-être à adapter pour certains ingrédients.

! Allergènes divers: Ras el hanout, Céleri branche  
! Gluten : Pâtes - langue d'oiseau



## Ingredients



### Viandes et Poissons

- Agneau ⚠ : 1,03 Kg



### Autres

- Concentré de tomate



### Assaisonnements

- Cumin
- Ras el hanout ⚠
- Cannelle
- Poivre
- Coriandre : 1,18 bottes



### Fruits et Légumes

- Céleri branche ⚠ : 294 gr.
- Carotte : 882 gr.
- Oignon : 735 gr.
- Courgette : 735 gr.
- Tomate : 2,35 Kg



### L.O.F.

- huile d'olive : 147 ml



### Sec : Céréales, légumineuses

- Pâtes - langue d'oiseau ⚠ : 515 gr.
- Pois chiches : 294 gr.
- Lentilles vertes : 294 gr.



## Préparation

Dans des grandes gamelles.

- Couper l'agneau en petits cubes, le saisir à feu fort puis, ajouter les oignons coupés en lamelles.
- Ajouter les épices (pas la coriandre), sel poivre. Une fois bien dorés, ajouter les tomates coupées en dés.
- Laisser cuire un petit peu, puis ajouter les lentilles et les pois chiche. Ajouter pas mal d'eau et couvrir.
- Une fois à ébullition, baisser le feu pour que ça mijote.
- On ajoute alors les carottes en rondelles ou dés, les courgettes en dés, et le céleri (branches + feuilles).
- Laisser à nouveau mijoter un moment puis ajouter le concentré de tomates dilué dans de l'eau.
- On ajoute en dernier les langues d'oiseau et on laisse mijoter jusqu'au service ! (ne pas oublier d'ajouter la coriandre hachée vers la fin, on peut aussi en garder pour saupoudrer sur les bols !)



# Chou mariné à la japonaise

mercredi 10 janvier - soir - entree  
Nombre de couverts: 25

Salade

Servir Froid

Sans Cuisson

vegetarien

vegan

sans-lactose

Grand Saladier

⚠ Allergènes divers: Tamari (sauce), Sésame noir



## Ingredients



### Assaisonnements

- Sésame noir ⚠ : 0,12 gr.
- Tamari (sauce) ⚠ : 16,67 c. à soupe
- Vinaigre de riz : 1,25 litres



### Fruits et Légumes

- Chou vert : 4,17 Kg



### L.O.F.

- huile de colza : 16,67 c. à soupe



### Sucrés

- Sucre en poudre : 125 gr.



## Préparation

- Hacher très finement le chou à la mandoline fine. Le faire tremper 20 minutes dans de l'eau salée.
- Mélanger le vinaigre et le sucre pour que le vinaigre fonde. Essorer le chou blanc, le rincer. Mélanger le chou avec la marinade de vinaigre. Laisser mariner environ 4 heures.
- Égoutter le chou en le pressant dans ses mains. Jeter la marinade. Assaisonner avec l'huile et le tamari, ajouter les graines de sésame.





# Caviar d'aubergines fumées

mercredi 10 janvier - soir - entree  
Nombre de couverts: 25

Tartinade

Servir Froid

Avec Cuisson

vegan

vegetarien

sans-gluten

sans-lactose

Plat Paela

Bruleur

! Le nombre de couverts prévu est significativement différent de celui qui a été déclaré comme testé (100): les proportions sont peut-être à adapter pour certains ingrédients.

! Allergènes divers: Tahin



## Ingredients



### Autres

- Tahin ⚠ : 100 gr.



### Assaisonnements

- Poivre
- Sel



### Fruits et Légumes

- Aubergine : 2,5 Kg



### L.O.F.

- huile d'olive : 250 ml



### Sucrés

- Jus de citron : 100 ml



## Préparation

- Coucher à même le gaz le maximum d'aubergines. Plus y a de brûleurs, mieux c'est ! Laisser cuire 10 min et retourner les pour encore 10 min.
- Placer les aubergines cuites dans un sac poubelle afin d'aider la peau à se décoller.
- Enlever la peau. Et rincer la chair à l'eau pour nettoyer les petits bouts de cramé.
- Mixer tous les ingrédients dans un gros gastro. Attention de ne pas mettre trop de citron. Rectifier l'assaisonnement. Servir froid.



# Cake au citron végétarien

jeudi 11 janvier - midi - dessert  
Nombre de couverts: 346

Gateau

Servir Froid

Avec Cuisson

vegan

vegetarien

Four

moule a cake

⚠ Allergènes divers: Yaourt de soja  
🌾 ⚠ Gluten : Farine de blé



## Ingredients



### Autres

- Bicarbonate de soude : 8,65 c. à café
- Gomme de xanthane : 8,65 c. à café



### Assaisonnements

- Sel : 3,46 c. à café



### Fruits et Légumes

- Citron jaune : 4,15 Kg



### L.O.F.

- Yaourt de soja ⚠ : 8,65 Kg
- huile de tournesol : 3,81 litres
- Farine de blé ⚠ : 8,65 Kg



### Sucrés

- Jus de citron : 27,68 litres
- sucre de canne (blond) : 9,69 Kg



## Préparation

- Mélanger le sucre et le yaourt.
- Ajouter zeste et farine, et mélanger au fouet.
- Incorporer le jus de citron et l'huile.
- Ajouter levure, bicar, gomme et sel.
- Graisser un moule à cake, enfourner pour 50 min à 170° et attendre que ça refroidisse avant de démouler.



# Nems

jeudi 11 janvier - midi - plat  
Nombre de couverts: 346

Friture

Servir Froid

Avec Cuisson

vegetarien

vegan

sans-gluten

sans-lactose

Friteuse

! Le nombre de couverts prévu est significativement différent de celui qui a été déclaré comme testé (150): les proportions sont peut-être à adapter pour certains ingrédients.

! Allergènes divers: Pousses de soja



## Ingredients



### Autres

- Feuilles de riz (galettes)




### Assaisonnements

- Poivre
- Sel
- Menthe : 692,00 unités



### Fruits et Légumes

- Champignon noir : 865 gr.
- Pousses de soja  : 6,46 Kg
- Carotte : 5,54 Kg
- Oignon : 6,23 Kg



### L.O.F.

- huile de tournesol : 23,07 litres



### Sec : Céréales, légumineuses

- Vermicelle de Riz : 4,04 Kg
- Petits pois : 5,07 Kg



## Préparation

- Faire revenir les oignons coupés en petits
- Une fois dorer rajouter les champi noir préalablement trempés dans l'eau froide, rincés 3 fois et hâchés menu.
- Puis rajouter les pousse de soja égoutté, les petits pois et les carotte rappées.
- A côté faire bouillir les vermicelles de riz selon le temps écrit sur le paquet et mélanger à la farce une fois égoutter.
- Laisser cuire le temps de bien assécher la farce ( sinon les nems vont éclater), bien mélanger le tout. Epicer, saler, poivrer.
- Faire tremper le feuille de riz, sur un torchon mouillé mettre de la farce en bonne quantité, rouler en serrant le max possible, rabattre les côtés seulement un fois au milieu de la feuille de riz.
- Le nem doit être super tassé et sans trou.
- Stocker sans faire toucher les uns des autres. Les laisser un peu sécher à l'air libre.
- Les frire (attention ils se collent entre eux !) jusqu'à belle coloration.
- Mettre sur du sopalin.

Astuce: Rajouter épices selon envies



# Pain de Yucca

jeudi 11 janvier - midi - plat  
Nombre de couverts: 346

Pain

Servir Chaud

Avec Cuisson

vegan

vegetarien

sans-gluten

Four

! Le nombre de couverts prévu est significativement différent de celui qui a été déclaré comme testé (170): les proportions sont peut-être à adapter pour certains ingrédients.

⚠ Allergènes divers: Oeuf  
🌾 ⚠ Gluten : Levure chimique  
🥛 Produits laitier : Feta, Beurre demi-sel



## Ingredients



### Autres

- Levure chimique ⚠ : 104 gr.



### Assaisonnements

- Sel : 163 gr.



### Produits Frais

- Feta ⚠ : 8,14 Kg
- Beurre demi-sel ⚠ : 2,04 Kg



### L.O.F.

- Oeuf ⚠ : 34,60 unités
- Farine de tapioca : 5,5 Kg



## Préparation

- Prechauffer le four a 260°.
- Emietter la feta et ajouter la farine, la levure et le sel .
- Incorporer les oeufs et le beurre.
- Mélanger jusqu'à former une boule.
- Rouler des petites boules avec la pate et les placer sur une plaque recouvert de papier sulfuré.
- Enfourner 8 minutes et deguster immediatement.



# Pois cassé - oignon caramélisé

jeudi 11 janvier - midi - entree  
Nombre de couverts: 346

Tartinade

Servir Froid

Avec Cuisson

vegetarien

vegan

sans-gluten

sans-lactose

Plat Paela

Marmitte

Bruleur



## Ingredients



### Assaisonnements

- Sel
- Cumin
- Paprika
- Vinaigre balsamique  : 455 ml



### Fruits et Légumes

- Oignon : 5,46 Kg



### Sec : Céréales, légumineuses

- Pois cassés : 5,46 Kg



### Sucrés

- Sucre en poudre : 455 gr.



## Préparation

- Rincer puis faire tremper les pois cassés *pendant une heure*.
- Puis les faire revenir rapidement une grande casserole avec de l'huile d'olive (bien remuer en permanence) avant d'ajouter 2 fois leur volume d'eau.
- Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire pendant une heure environ.
- Pendant ce temps, faire revenir les oignons coupés assez petits dans une poêle.
- Une fois translucides saupoudrer de sucre et laisser caraméliser en remuant de temps en temps. Quand c'est bien chaud, déglacer avec le vinaigre.
- Laisser bouillir et évaporer le liquide avant de remuer.
- Mixer les pois cassés et y ajouter les oignons.



# Houmous de poivrons

jeudi 11 janvier - midi - entree  
Nombre de couverts: 346

Tartinade

Servir Froid

Avec Cuisson

vegan

vegetarien

sans-gluten

sans-lactose

! Le nombre de couverts prévu est significativement différent de celui qui a été déclaré comme testé (100): les proportions sont peut-être à adapter pour certains ingrédients.

! Allergènes divers: Tahin



## Ingredients



### Autres

- Tahin ⚠ : 6,92 Kg



### Assaisonnements

- Paprika : 346 gr.
- Sel
- Poivre



### Fruits et Légumes

- Ail : 8,65 unités



### L.O.F.

- huile d'olive : 2,6 litres



### Sec : Céréales, légumineuses

- Pois chiches : 5,19 Kg



### Sucrés

- Jus de citron : 2,6 litres



## Préparation

### A prévoir à l'avance !

**24H avant**, FAIRE TREMPER LES POIS CHICHES dans 3 fois leur volume d'eau et changer l'eau le matin pour éviter que ça fermente.

### Obligatoirement 1 J avant

- Éépéinez et coupez les poivrons. Arrosez d'un bon filet d'huile d'olive. Faire cuire au four à 200° pendant 45 mn en les retournant deux ou trois fois pendant la cuisson.
- Après cuisson, les faire refroidir (dans un sac plastique, c'est plus facile pour enlever la peau) et enlever la peau.
- Égoutter les pois chiches et les mixer avec le tahine le jus de citron et de l'ail.
- Rajouter les poivrons, l'huile d'olive, le paprika, le sel, le poivre et finir de mixer.
- Au dressage, saupoudrer de graines de sésame.



# Aubergines grillées au miso

jeudi 11 janvier - soir - plat  
Nombre de couverts: 950

Accompagnement

Servir Chaud

Avec Cuisson

vegetarien

vegan

Four

⚠ Allergènes divers: Miso, Sauce soja dark (foncé),  
Sauce soja, Sésame doré



## Ingredients



### Autres

- Miso ⚠ : 9,5 Kg



### Assaisonnements

- Vinaigre de riz : 4,75 litres
- Sauce soja dark (foncé) ⚠ : 1,43 litres
- Sésame doré ⚠ : 0,95 gr.
- Sauce soja ⚠ : 95,00 c. à soupe



### Fruits et Légumes

- Cébettes - Ciboules - Cives - Oignons verts : 4,75 Kg
- Aubergine : 123,5 Kg



### L.O.F.

- huile de tournesol : 570,00 c. à soupe



### Sucrés

- Sirup d'agave : 95,00 c. à soupe
- Jus de citron : 95,00 c. à soupe



## Préparation

- Préchauffer le four à 220°
- Lavez les aubergines. Séchez-les puis coupez leurs pédoncules. Coupez-les en deux dans la longueur, puis quadrillez leur chair, sans percer la peau. Badigeonnez-les d'un peu d'huile et déposez les côté chair sur une plaque avec sulfu. Faites cuire environ 20 min.
- Mélanger tous les ingrédients de la marinade.
- Sortir les aubergines du four. Les retourner et les badigeonner avec la marinade. Saupoudrer de sésame et enfourner de nouveau pour 15-20 min (surveiller la cuisson).
- Parsemer de ciboule ciselée avant de servir.



# Salade de Pois-chiche

jeudi 11 janvier - soir - entree  
Nombre de couverts: 950

Salade

Servir Froid

Avec Cuisson

vegetarien

vegan

sans-gluten

sans-lactose

! Le nombre de couverts prévu est significativement différent de celui qui a été déclaré comme testé (190): les proportions sont peut-être à adapter pour certains ingrédients.



## Ingredients



### Assaisonnements

- Cumin
- Coriandre : 10,00 bottes



### Fruits et Légumes

- Ail : 5,00 unités
- Oignon : 10 Kg
- Tomate : 40 Kg
- Courgette : 35 Kg
- Poivron : 25 Kg



### Sec : Céréales, légumineuses

- Pois chiches : 30 Kg



### Sucrés

- Jus de citron : 5 litres



## Préparation

- Mettre les pois chiche à tremper la veille.
- Faire cuire les pois chiche mais qu'ils restent fermes
- Couper tous les legumes en petits dés ( 1cm pas plus)
- Faire revenir ensembles courgettes, poivrons, oignons, rajouter l'ail à la fin.
- Une fois tous les ingrédients refroidis mélanger tout avec les tomates et l'herbe.





# Tartinade petits pois citrons confits menthe

vendredi 12 janvier - soir - plat  
Nombre de couverts: 45

Tartinade

Servir Froid

Avec Cuisson

vegetarien

vegan

Grand Saladier

! Le nombre de couverts prévu est significativement différent de celui qui a été déclaré comme testé (380): les proportions sont peut-être à adapter pour certains ingrédients.

⚠ Allergènes divers: Crème Végétale  
🥛 Produits laitier : Yaourt nature



## Ingredients



### Assaisonnements

- Menthe : 0,24 bottes



### Fruits et Légumes

- Ail : 0,24 unité



### L.O.F.

- huile d'olive
- Crème Végétale ⚠ : 178 gr.
- Yaourt nature ⚠ : 237 gr.



### Sec : Céréales, légumineuses

- Petits pois : 1,66 Kg



## Préparation

- Cuire les petits pois pendant quelques minutes à l'eau bouillante salée.
- Les égoutter puis les rincer à l'eau froide pour préserver leur couleur.
- Hacher finement (ou mixer grossièrement ^^) le citron confit et laver la menthe.
- Écraser grossièrement les petits pois avec l'ail, la menthe, la crème et le yaourt.
- Goûter, puis assaisonner.
- Mélanger le citron confit avec la pâte.



# Taboulé libanais

vendredi 12 janvier - soir - entree  
Nombre de couverts: 45

Salade

Servir Froid

Sans Cuisson

vegetarien

vegan

sans-lactose

! Le nombre de couverts prévu est significativement différent de celui qui a été déclaré comme testé (100): les proportions sont peut-être à adapter pour certains ingrédients.



## Ingredients



### Assaisonnements

- Persil : 2,7 Kg
- Menthe : 4,50 bottes



### Fruits et Légumes

- Echalote : 270 gr.
- Tomate : 4,5 Kg



### L.O.F.

- huile d'olive : 900 ml



### Sec : Céréales, légumineuses

- Semoule : 540 gr.



### Sucrés

- Jus de citron : 900 ml



## Préparation

- Faire tremper le ble dans un grand volume d'eau et laisser 30mn.
- Laver le persil et couper le en FINE JULIENNE (1mm d'épaisseur)
- Laver les tomates et couper les en BRUNOISE (carre de 3mm)
- Nettoyer et ciseler la menthe, et echalote.
- Egoutter le blé.
- Melanger les herbes, les tomates, les echalotes, et ajouter le ble.
- Reservez au frais.
- Mélanger le citron et l huile et incorporer 30MN avant de servir.
- Réserver au frais.



# Chou mariné à la japonaise

vendredi 12 janvier - soir - entree  
Nombre de couverts: 45

Salade

Servir Froid

Sans Cuisson

vegetarien

vegan

sans-lactose

Grand Saladier

⚠ Allergènes divers: Tamari (sauce), Sésame noir



## Ingredients



### Assaisonnements

- Sésame noir ⚠ : 0,22 gr.
- Tamari (sauce) ⚠ : 30,00 c. à soupe
- Vinaigre de riz : 2,25 litres



### Fruits et Légumes

- Chou vert : 7,5 Kg



### L.O.F.

- huile de colza : 30,00 c. à soupe



### Sucrés

- Sucre en poudre : 225 gr.



## Préparation

- Hacher très finement le chou à la mandoline fine. Le faire tremper 20 minutes dans de l'eau salée.
- Mélanger le vinaigre et le sucre pour que le vinaigre fonde. Essorer le chou blanc, le rincer. Mélanger le chou avec la marinade de vinaigre. Laisser mariner environ 4 heures.
- Égoutter le chou en le pressant dans ses mains. Jeter la marinade. Assaisonner avec l'huile et le tamari, ajouter les graines de sésame.

