



CRÉÉ PAR LE PIC'ASSO

LE LIVRE DES RECETTES

— de Teddy —

EXEMPLES DE RECETTES SIMPLES ET DÉLICIEUSES



Chili sin carne

30 personnes ⌚ 30 minutes



Un petit chili sin carne adapté à la plupart des régimes fait avec amour, recette très simple et hyper réconfortante pour affronter le froid de Compiègne.



Ingredients

3 kg de riz
2,5 kg d'haricots rouges
3,5 kg de tomates pelées ou 1,5
kg de purée de tomate
6 oignons
1 kg de maïs
7 cuillères à café de cumin
huile d'olive
sel

Préparation

1. Couper les oignons finement et les faire revenir avec un filet d'huile d'olive,
2. Ajouter la purée de tomates puis les haricots rouges et le maïs,
3. Laisser mijoter et rajouter de l'eau si besoin,
4. Rajouter le cumin et saler/ poivrer,
5. Faire cuire le riz.





Les wraps de Teddy

30 personnes ⌚ 20 minutes

Miam, les wraps de Teddy sont hyper bons et super frais. L'avantage de cette recette est que tu peux la personnaliser à fond et y mettre ce que tu veux !

Ingredients

galette
jambon
blanc de poulet
saumon
houmous
thon
chèvre pané
concombre
carottes rapées
avocat
tomate
salade
maïs
poivron
menthe
et autre

Préparation

1. Préparer individuellement les ingrédients à mettre dans les galettes,
2. Assembler et servir !



Croques monsieurs

30 personnes ⌚ 20 minutes



Un classique avec pleins de variantes : viande, végété, végétan ... Ici on te propose des croques poulet / emmental, champignon / pesto / mozzarella, chèvre / miel / oignons, ingrédients pour 2 croques par personne.



Ingredients

120 tranches de pain de mie
30 tranches de blanc de poulet
1 kg d'emmental rapé
30 champignons
6 pots de pesto
1 kg de mozzarella rapée
10 buches de chèvre
5 oignons
1 pot de miel

Préparation

1. Assembler les croques selon vos envies,
2. Faire revenir les oignons dans une poêle avant d'assembler.





Nachos du pic

30 personnes ⌚ 30 minutes

Les nachos, un bon petit plat-apéro hyper simple et original ! Celui qu'on te propose est végété mais libre à vous d'ajouter des ingrédients selon vos envies !

Ingredients

1,5 kg de chips tortilla
7 avocats et 1 sachet d'épices
guacamole ou 5 pots de sauce
guacamole
700 g de cheddar râpé
1 kg de crème fraîche
5 pots de sauce salsa
sel
poivre

Préparation

1. Préparation du guacamole : découper les avocats et les écraser à la fourchette. Rajouter les épices et le sel puis mélanger.
2. Préparation de la sauce cheddar : mettre la crème fraîche dans une casserole et la porter à ébullition. Ajouter le fromage et le laisser fondre en tournant à l'aide d'une cuillère.
3. Mettre dans une assiette les chips tortillas, les recouvrir de sauce cheddar et de guacamole puis servir !



Couscous de Teddy

30 personnes ⌚ 20 minutes



Voici comment faire un délicieux couscous aux légumes avec les moyens du bord au PICASSO, recette simple, rapide et efficace. Libre à vous d'ajouter merguez, falafels ...

Ingredients

1,5 kg de couscous parfumé ou
non
6 conserves de 1kg de légumes
couscous
sel

Préparation

1. Couvrir la semoule d'eau bouillante selon le mode d'emploi du paquet. Laissez reposer 5 min et égrainez la semoule à la fourchette.
2. Faire cuire dans une cocotte ou une casserole les légumes,
3. Enfin assembler et servir !





Hot dogs

30 personnes ⌚ 20 minutes

Petit sandwich simple à réaliser et qui plait toujours à tous !

Ingredients

30 pains à hot dogs
30 saucisses
1 pot d'oignons frits
1 pot de ketchup
1 pot de moutarde
bonus : 1 sachet de cheddar
râpé

Préparation

1. Faire cuire les saucisses,
2. Mettre une saucisse dans le pain, le cheddar râpé, le ketchup, la moutarde et les oignons frits !



Burgers de Teddy

30 personnes ⌚ 40 minutes



Un grand classique tout droit venu de Hamburg, un régal pour les papilles. Teddy te donne sa recette incroyable.



Ingredients

30 steaks haché
3 sachets de salades
1 kg de tomates
cornichons
30 tranches de fromage
sauce barbecue
pour un steak végété : 3 kg
d'haricots rouge, 7 oignons
jaunes, sel, poivre

Préparation

1. Pour les steaks végété : Laver les haricots et les écraser. Ajouter les oignons coupés, le sel, le poivre. Former des steaks puis les faire cuire,
2. Cuire les steaks,
3. Assembler les burgers puis servir !





Salade de pâtes

30 personnes 🕒 40 minutes

De quoi faire des salades gourmandes qui plaisent à tous. Teddy vous donne ici la liste de différents ingrédients qu'il peut mettre lorsqu'il réalise sa fameuse salade de pâtes ...

Ingredients

3 kg de pâtes
jambon
poulet
concombre
tomates
surimi
mozzarella
emmental
boursin
avocat
oeuf
vinaigrette
et autre ...

Préparation

1. Faire cuire les pâtes et les laisser refroidir,
2. Assembler la salade, assaisonner et servir !



Salade de riz

30 personnes ⌚ 40 minutes

Une autre salade originale qui ravira les papilles de tous.



Ingredients

3 kg de riz
1 pot de câpres
1 kg de tomates
500 g de maïs
4 concombres
2 kg de tomates
vinaigrette
bonus : du thon

Préparation

1. Cuire le riz puis le laisser refroidir,
2. couper et préparer les légumes,
3. assembler la salade puis assaisonner et servir !





Les paninis du pic

30 personnes ⌚ 30 minutes

Encore une recette simple et pourtant original : les paninis ! De bons petits sandwiches chauds ça régale à fond. Ici, on te propose poulet/ emmental, chèvre / miel / oignons, champignons /pesto / mozzarella ...N'hésites pas à proposer d'autres recettes.

Ingredients

30 pains paninis
30 tranches de blanc de poulet
1,5 kg d'emmental râpé
30 champignons
8 pots de pesto
1 kg de mozzarella râpée
12 buches de chèvre
7 oignons
2 pots de miel

Préparation

1. Garnir les paninis selon la recette souhaitée,
2. Cuire les paninis puis servir !



Taboulé

30 personnes ⌚ 40 minutes

Une bonne recette de taboulé bien frais de quoi ravir les papilles de tout le pic !



Ingredients

1,5 kg de couscous moyen
2,5 kg de tomates
3 concombres
4 oignons rouges
1 bouteille jus de citron
menthe,
persil
sel,
poivre,
bonus : 4 avocats !

Préparation

1. Préparer la semoule selon les indications de l'emballage et laisser gonfler,
2. Couper les tomates, les concombres et les oignons rouges (et les avocats),
3. Une fois la semoule prête, assaisonner de sel et de poivre,
4. Ajouter les légumes puis la menthe, le persil,
5. Ajouter le jus de citron, puis servir !





Riz cantonais

30 personnes 🕒 45 minutes

Quoi de mieux qu'un bon petit riz cantonais maison ... En plus, c'est une recette qui peut être modifier selon la convenance !

Ingredients

3 kg de riz,
20 carottes,
500 g de petits pois frais,
22 oeufs,
8 oignons,
sel,
huile

Préparation

1. Cuire le riz puis laisser refroidir,
2. Découper les carottes en petits dés et les cuire à l'eau,
3. Découper les oignons en petits dés et les faire revenir à l'huile dans une poêle,
4. Ajouter les carottes puis les petits pois puis les oeufs en omelette,
5. Séparez bien les oeufs durant la cuisson pour qu'ils se coupent en petits dés,
6. Incorporez les légumes avec le riz et faire revenir le tout pendant 5 minutes puis saler et servir !



Dahl de lentilles

30 personnes ⌚ 40 minutes



Une recette végétarienne et hyper originale !

Ingredients

huile.

WORK IN PROGRESS

**PLEIN D'AUTRES RECETTES
ARRIVENT PROCHAINEMENT**

indications de

et les

3. Une fois la semoule prête, assaisonner de sel et de poivre,
4. Ajouter les légumes puis la menthe, le persil,
5. Ajouter le jus de citron, puis servir !

