

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 mais
7 cuillères à café de cumin
huile d'olive
sel

- I. 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 mais,
- 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 ....

- 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, végé, végan ... 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

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



### Nachos du pic

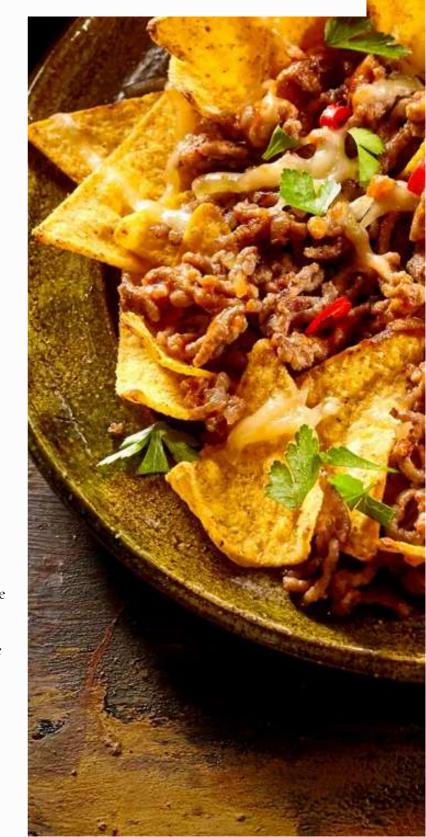
30 personnes 30 minutes

Les nachos, un bon petit plat-apéro hyper simple et original! Celui qu'on te propose est végé 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 fraiche
5 pots de sauce salsa
sel
poivre

- I. 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 fraiche 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



Voici comment faire un délicieux couscous aux légumes avec les moyens du bord au PIC'ASSO, 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

- 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**

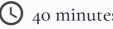
30 pains à hot dogs 30 saucisses 1 pot d'oignons frits 1 pot de ketchup 1 pot de moutarde bonus : 1 sachet de cheddar râpé

- 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 végé : 3 kg d'haricots rouge, 7 oignons jaunes, sel, poivre

- 1. Pour les steaks végé : 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 30 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

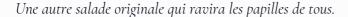
1. Faire cuire les pâtes et les laisser refroidir,

2. Assembler la salade, assaisonner et servir!



### Salade de riz









#### **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 sandwichs 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

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





### Taboulé









#### **Ingredients**

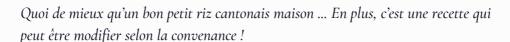
1,5 kg de couscous moyen 2,5 kg de tomates 3 concombres 4 oignons rouges 1 bouteille jus de citron menthe, persil sel, poivre, bonus: 4 avocats!

- 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



#### **Ingredients**

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

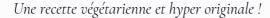
- 1. Cuire le riz puis laisser refroidir,
- 2. Découper les carottes en petits dés et les cuire à l'eau,
- 3. Découper les oignons en petits dés et les faire revenir à l'huile dans une poêle,
- 4. Ajouter les carottes puis les petits pois puis les oeufs en omelette,
- 5. Séparez bien les oeufs durant 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





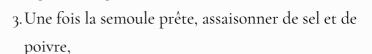


**Ingredients** 

huile.

## BRKIN PROGRESS

#### PLEIN D'AUTRES RECETTES dications de ARRIVENT PROCHAINEMENT et les



- 4. Ajouter les légumes puis la menthe, le persil,
- 5. Ajouter le jus de citron, puis servir!

