# FICHE TECHNIQUE 1 - ENTRÉE

## CAKE LENTILLES CORAIL

POUR 100 PERSONNES

**APPRÉCIATION DES ÉLÈVES :** 2/3

**RÉALISATION :** RAPIDE

**COÛT :** MOYEN (0,45€/HT)

**CONSEIL :** BIEN MAITRISER LA CONSISTANCE

### INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| LENTILLES CORAIL | 1,5 KG |
| NOIX | 0,6 KG |
| LEVURE CHIMIQUE | 0,08 KG |
| ŒUFS | 2 L |
| OIGNONS | 2,5 KG |
| CAROTTES | 2,5 KG |
| CURRY | 0,1 KG |
| PERSIL | 1 BOTTE |
| HUILE D'OLIVE | 0,33 L |

### PROGRESSION

**CUIRE DANS UN GRAND VOLUME D'EAU PENDANT 15 MIN**
SEL | LENTILLES | OIGNONS | CAROTTES

**MÉLANGER**
OEUFS BATTUS | SEL + POIVRE | CURRY

**EGOUTTER**
LENTILLES | OIGNONS | CAROTTES

↓

**MELANGER LE TOUT**

↓

**AJOUTER**
PERSIL | NOIX

↓

**HUILER LE MOULE**
HUILE D'OLIVE

↓

**VERSER LA PREPARATION DANS LE MOULE**

↓

**CUIRE À 180°C PENDANT 40 MIN**

*Chef cuisinier référent : Jean-René Folliard*

# FICHE TECHNIQUE 2 - ACCOMPAGNEMENT PLAT CHAUD

## PURÉE DE POIS CHICHE

POUR 100 PERSONNES

**APPRÉCIATION DES ÉLÈVES :** 1/3

**RÉALISATION :** FACILE & RAPIDE

**COÛT :** PAS CHER

### INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| POIS CHICHE | 2,5 KG |
| PURÉE DE SÉSAME | 1 KG |
| AIL | 0,5 KG |
| OLIVES NOIRES HACHÉES | 0,5 KG |
| JUS DE CITRON | 0,5 KG |
| HUILE D'OLIVE | 1 L |
| CUMIN MOULU | PM |
| SEL, POIVRE | PM |

### PROGRESSION

**FAIRE TREMPER PENDANT 12 H**

POIS CHICHE

↓

**CUIRE DANS UNE GRANDE QUANTITÉ D'EAU 1H30**

POIS CHICHE

↓

**GARDER L'EAU DE CUISSON**

↓

**MIXER & RESERVER**

POIS CHICHE

↓

**MÉLANGER**

JUS DE CITRON | OLIVRES NOIRES HACHÉES | PURÉE DE SÉSAME | CUMIN | HUILE D'OLIVE

↓

**MÉLANGER AVEC LA PURÉE, RÉAJUSTER AVEC L'EAU DE CUISSON POUR OBTENIR LA CONSISTANCE SOUHAITÉE**

↓

**SERVIR CHAUD**

*Chef cuisinier référent : Jean-René Folliard*

# FICHE TECHNIQUE 3 - ACCOMPAGNEMENT PLAT CHAUD

## POIS CHICHE AUX CITRONS CONFITS

POUR 100 PERSONNES

**APPRÉCIATION DES ÉLÈVES :** 1/3

**RÉALISATION :** FACILE & RAPIDE

**COÛT :** MOYEN (COÛT DES CITRONS CONFITS)

### INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| POIS CHICHE SECS | 5 KG |
| BOUQUET GARNI | PM |
| AIL | 0,15 KG |
| OIGNONS | 1 KG |
| CAROTTES MIREPOIX | 1,5 KG |
| POIREAUX ÉMINCÉ | 1,5 KG |
| CITRON CONFIT | 0,1 KG |
| OLIVE VIOLETTE | 1 KG |
| CUMIN | 0,03 KG |

### PROGRESSION

**FAIRE TREMPER PENDANT 12 H**
POIS CHICHES

↓

**PRÉPARER**
CAROTTES | AIL | POIREAUX | BOUQUET GARNI

↓

**CUIRE LES POIS CHICHES ENVIRON 1H30 - 2H**

↓

**MÉLANGER LE TOUT ET AJOUTER**
CITRON CONFIT | OLIVRES NOIRES HACHÉES

↓

**SERVIR CHAUD**

*Chef cuisinier référent : Jean-René Folliard*

# FICHE TECHNIQUE 4 - DESSERT

## BROWNIE AZUKI

POUR 100 PERSONNES

**APPRÉCIATION DES ÉLÈVES :** 3/3

**RÉALISATION :** FACILE & RAPIDE

**COÛT :** MOYEN

### INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| HARICOT AZUKI | 0,6 KG |
| SUCRE | 1,25 KG |
| BEURRE | 0,7 KG |
| CHOCOLAT NOIR | 1 KG |
| CACAO POUDRE NON SUCRÉE | 2,5 KG |
| ŒUF | 1 L |
| SEL & POIVRE | 0,1 KG |
| NOIX | 0,4 KG |

### PROGRESSION

**FAIRE TREMPER TOUTE UNE NUIT**
HARICOTS AZUKIS

↓

**CUIRE PENDANT 40 MIN**

↓

**EGOUTTER ET ÉCRASER**

↓

**MELANGER ET BROYER**
SUCRE | CACAO | OEUF | SEL

↓

**FAIRE FONDRE**
CHOCOLAT | BEURRE

↓

**MÉLANGER LE TOUT**

↓

**VERSER LA PREPARATION SUR UNE PLAQUE**

↓

**CUIRE À 180°C PENDANT 25 À 30 MIN**

*Chef cuisinier référent : Jean-René Folliard*

# FICHE TECHNIQUE 5 - DESSERT

## TSUBAN (PÂTE D'HARICOT AZUKI SUCRÉE)

POUR 100 PERSONNES

**APPRÉCIATION DES ÉLÈVES :** 3/3

**RÉALISATION :** FACILE & RAPIDE

**COÛT :** MOYEN

**CONSEIL :** ÊTRE VIGILANT À LA CUISSON, POSSIBILITÉ DE LE SERVIR AVEC DU FROMAGE BLANC

### INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| HARICOT AZUKI | 0,8 KG |
| SUCRE | 0,8 KG |
| FROMAGE BLANC | 10 KG |

### PROGRESSION

FAIRE TREMPER TOUTE UNE NUIT

HARICOTS AZUKIS

↓

ÉGOUTTER ET RINCER

↓

CUIRE DANS DE L'EAU BOUILLANTE PENDANT 10MIN, RINCER

↓

CUIRE PENDANT 1H20 DANS 3 VOLUMES D'EAU

↓

AJOUTER DE L'EAU RÉGULIEREMENT, ÉGOUTTER LES 3/4 DE L'EAU

↓

MIXER ET AJOUTER LE SUCRE

SUCRE

↓

CUIRE 10 MIN EN REMUANT

↓

VERSER SUR UNE PLAQUE, LAISSER REFROIDIR AVANT LE DÉCOUPAGE

*Chef cuisinier référent : Jean-René Folliard*

# FICHE TECHNIQUE 6 - ENTRÉE

## NUGGETS AUX LENTILLES CORAIL ET COCO

POUR 100 PERSONNES

**APPRÉCIATION DES ÉLÈVES :** 3/3

**RÉALISATION :** MOYEN

**COÛT :** MOYEN (NOIX DE COCO ET TOMATES CONFITES)

### INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| LENTILLES CORAIL | 2 KG |
| SEMOULE FINE DE BLÉ | 1 KG |
| TOMATES CONFITES | 0,5 KG |
| NOIX DE COCO RÂPÉES | 0,6 KG |
| FARINE DE BLÉ | 0,5 KG |
| AIL | 0,1 KG |
| PIMENT D'ESPELETTE | PM |
| SAUCE | |
| CRÈME FRAICHE | 0,4 L |
| JUS DE CITRON | PM |
| CUMIN | PM |

### PROGRESSION

**CUIRE DANS DE L'EAU BOUILLANTE**

LENTILLES CORAIL | AIL | PIMENT D'ESPELETTE

↓

**MIXER ET AJOUTER**

LENTILLES | TOMATES CONFITES

↓

**MÉLANGER**

PURÉE DE LENTILLES | SEMOULE DE BLÉ | NOIX DE COCO

↓

**FAÇONNER DES BOULETTES**

FARINE DE BLÉ

↓

**CUIRE DANS UNE POÊLE AVEC UN PEU DE MATIÈRE GRASSE**

↓

**PRÉPARER LA SAUCE**

CRÈME FRAICHE | JUS DE CITRON | CUMIN

*Chef cuisinier référent : Jean-Jacques Paraire*

# FICHE TECHNIQUE 7 - ENTRÉE

## CROQUETTES AUX HARICOTS ROUGES

POUR 100 PERSONNES

**APPRÉCIATION DES ÉLÈVES :** 3/3

**RÉALISATION :** FACILE & RAPIDE

**COÛT :** FAIBLE

### INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| HARICOTS ROUGES | 2,5 KG |
| FROMAGE FRAIS | 0,4 KG |
| EMMENTAL | 0,5 KG |
| JAUNE D'ŒUF | 12 U |
| CHAPELURE | 0,8 KG |
| FARINE DE BLÉ | 0,5 KG |
| ŒUFS | 12 U |
| HUILE POUR FRITURE | |

### PROGRESSION

**FAIRE TREMPER UNE NUIT**

HARICOTS ROUGES

↓

**CUIRE 40 MIN ET LES MIXER EN PURÉE**

HARICOTS ROUGES

↓

**MÉLANGER**

PURÉE DE HARICOTS ROUGES | JAUNE D'OEUF | FROMAGE FRAIS | EMMENTAL RÂPÉ

↓

**CONFECTIONNER DES BOUDINS (À LA POCHE À DOUILLE) ET METTRE AU REFRÉGIRATEUR 2H**

↓

**PANER LES BOUDINS**

FARINE DE BLÉ | BLANC D'OEUF | CHAPELURE

↓

**FAIRE FRIRE DANS UNE HUILE ADAPTÉE**

*Chef cuisinier référent : Jean-Jacques Paraire*

# FICHE TECHNIQUE 8 - ENTRÉE

## QUENELLES HARICOTS LINGOTS

POUR 100 PERSONNES

**APPRÉCIATION DES ÉLÈVES :** 3/3

**RÉALISATION :** LONGUE (FAÇONNAGE À LA MAIN)

**COÛT :** FAIBLE

### INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| HARICOTS LINGOTS | 2,5 KG |
| FARINE DE BLÉ | 2 KG |
| OIGNONS | 0,5 KG |
| BEURRE | 0,8 KG |
| FROMAGE RÂPÉ | 2 KG |
| ŒUFS | 12 U |
| MUSCADE | 0,01 KG |
| HUILE POUR FRITURE | |

### PROGRESSION

**FAIRE TREMPER UNE NUIT**

HARICOTS LINGOTS

↓

**CUIRE 40 MIN ET LES MIXER EN PURÉE**

HARICOTSLINGOTS

↓

**FAIRE UN ROUX**

EAU | BEURRE | FARINE | MUSCADE

↓

**HORS DU FEU, AJOUTER LE FROMAGE RÂPÉ PUIS LES OEUFS**

FROMAGE RÂPÉ | OEUFS

↓

**FORMER DES QUENNELLES ET DISPOSER AU FRAIS (30MIN)**

FARINE DE BLÉ

↓

**FAIRE FRIRE LES QUENELLES**

*Chef cuisinier référent : Jean-Jacques Paraire*

# FICHE TECHNIQUE 9 - PLAT

## PARMENTIER HARICOTS GOURMETS

POUR 100 PERSONNES

**APPRÉCIATION DES ÉLÈVES :** 3/3

**RÉALISATION :** FACILE & RAPIDE

**COÛT :** MOYEN (VIANDE HACHÉE ET TOMATES CONFITES)

### INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| HARICOTS GOURMETS | 8 KG |
| VIANDE HACHÉE | 5 KG |
| OIGNONS | 1 KG |
| AIL | 0,08 KG |
| FROMAGE RÂPÉ | 0,5 KG |
| TOMATES CONFITES | 0,5 KG |

### PROGRESSION

**FAIRE TREMPER UNE NUIT**

HARICOTS GOURMETS

↓

**CUIRE 40 MIN ET LES MIXER EN PURÉE**

HARICOTS GOURMETS

↓

**FAIRE UN ROUX**

VIANDE HACHÉE | PERSIL | AIL | TOMATES CONFITES

↓

**HORS DU FEU, AJOUTER LE FROMAGE RÂPÉ PUIS LES OEUFS**

FROMAGE RÂPÉ | OEUFS

↓

**DISPOSER DANS UN PLAT À GRATIN : UNE COUCHE DE VIANDE, UNE COUCHE DE PURÉE EN ALTERNANCE ET COUVRIR AVEC DU FROMAGE RAPÉ**

FROMAGE RÂPÉ

↓

**ENFOURNER À 200°C PENDANT 40 MIN**

*Chef cuisinier référent : Jean-Jacques Paraire*

# FICHE TECHNIQUE 10 - PLAT

## PARMENTIER LENTILLES VERTES

POUR 100 PERSONNES

**APPRÉCIATION DES ÉLÈVES :** 3/3

**RÉALISATION :** FACILE & RAPIDE

**COÛT :** MOYEN (VIANDE HACHÉE ET TOMATES CONFITES)

### INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| HARICOTS GOURMETS | 6 KG |
| VIANDE HACHÉE | 1 KG |
| COULIS DE TOMATE | 1 KG |
| AIL | 0,08 KG |
| TOMATES CONFITES | 0,8 KG |
| CHAPELURE | 0,5 KG |
| CRÈME FRAICHE | 0,3 KG |
| PERSIL, HERBES DE PROVENCE | PM |

### PROGRESSION

**CUIRE 15 MIN ENVIRON**

LENTILLES VERTES

↓

**MELANGER POUR OBTENIR UNE PURÉE**

TOMATES CONFITES | LENTILLES VERTES | CRÈME FRAICHE

↓

**FAIRE REVENIR LA VIANDE HACHÉE**

VIANDE HACHÉE | PERSIL | AIL

↓

**DISPOSER DANS UN PLAT À GRATIN : UNE COUCHE DE VIANDE, UNE COUCHE DE PURÉE EN ALTERNANCE ET COUVRIR AVEC DE LA CHAPELURE**

CHAPELURE

↓

**ENFOURNER À 200°C PENDANT 40 MIN**

*Chef cuisinier référent : Jean-Jacques Paraire*

# FICHE TECHNIQUE 11 - DESSERT

## CANNELÉS AZUKIS

POUR 100 PERSONNES

**APPRÉCIATION DES ÉLÈVES :** 3/3

**RÉALISATION :** FACILE & RAPIDE (MOULES JETABLES OU EN SILICONE)

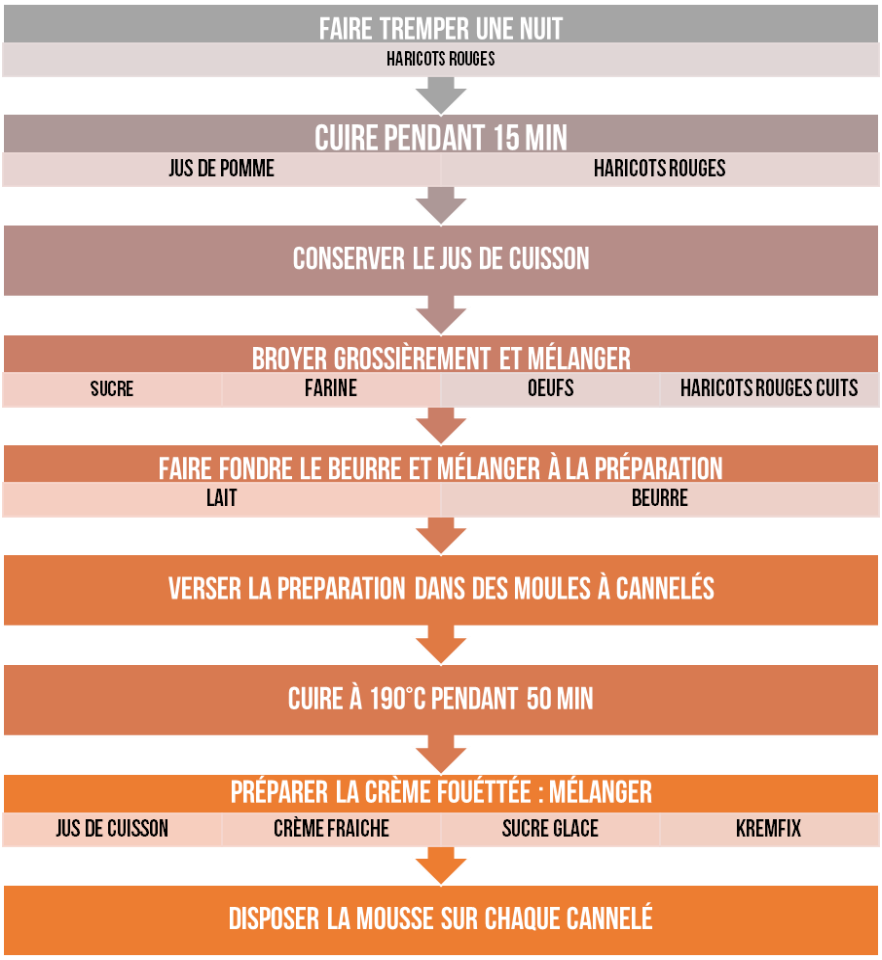
**COÛT :** FAIBLE

**CONSEIL :** POUR LA CRÈME, GARDER LE JUS DE CUISSON DES HARICOTS AZUKIS

### INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| HARICOT AZUKI | 0,8 KG |
| SUCRE | 0,25 KG |
| FARINE | 0,2 KG |
| BEURRE | 0,8 KG |
| ŒUFS | 12 U |
| LAIT | 1 L |
| MIEL | 0,4 KG |
| JUS DE POMME | 0,5 L |
| CRÈME FRAICHE | 0,7 L |
| SUCRE GLACE | 1 KG |
| KREMFIX | 0,5 KG |
| JUS DE CUISSON | 0,3 L |

### PROGRESSION




*Chef cuisinier référent : Jean-Jacques Paraire*