



# RISOTTO DE QUINOA AU POTIMARRON ET NOISETTES

100  
REPAS



## INGREDIENTS

HUILE D'OLIVE 0,4 L

AIL 0,350 KG

QUINOA 5 KG

POTIMARRON 12 KG

BOUILLON DE LÉGUMES 20 L

PARMESAN 1 KG

NOISETTES 1 KG

FAIRE CHAUFFER LA SAUTEUSE À VIF AVEC 0,4 L D'HUILE D'OLIVE.

AJOUTER L'AIL ET LE QUINOA ET FAIRE REVENIR.

AJOUTER UNE PARTIE DU BOUILLON À HAUTEUR ET MÉLANGER.

COUPER EN CUBES LE POTIMARRON ET L'AJOUTER.

MÉLANGER RÉGULIÈREMENT EN AJOUTANT LE RESTE DU BOUILLON

(ENVIRON 20 MIN POUR QUE LE QUINOA SOIT AL DENTE ET LE

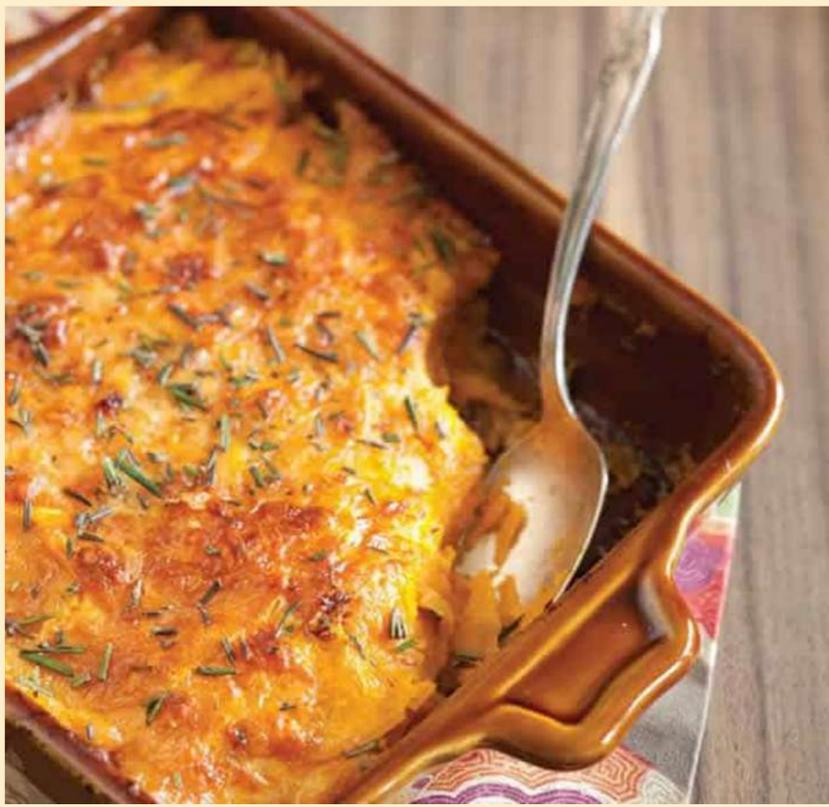
POTIMARRON CUIT).

SERVIR AVEC DES NOISETTES EN DÉCORATION.

VARIANTE AVEC CHAMPIGNONS, FETA OU CHÂTAIGNES, AUTRE COURGE OU CÉRÉALES.

# GRATIN DE PATATES DOUCES & NAVETS

100  
REPAS



## INGREDIENTS

NAVETS 6 KG

PATATES DOUCES 8 KG

LAIT 4 L

HUILE 0,5 L

FARINE 0,25 KG

EMMENTAL 2 KG

PRÉCHAUFFER LE FOUR À 200 °C.

FAIRE CUIRE LES NAVETS ET LES PATATES DOUCES DÉCOUPÉS EN FINES TRANCHES 10 MIN DANS UNE CASSEROLE D'EAU BOUILLANTE.

DANS UN SALADIER MÉLANGER LE LAIT ET LA FARINE.

DISPOSER LES NAVETS ET PATATES DOUCES DANS UN PLAT, VERSER LE MÉLANGE LAIT/FARINE ET PARSEMER D'EMMENTAL.

FAIRE CUIRE 25 MIN ET SERVIR.

CONSEILS DE M. CAPRIOLO, CHEF DE CUISINE : REMPLACER UNE PARTIE DES PATATES DOUCES PAR DES POMMES DE TERRE OU PROPOSER DES LÉGUMINEUSES EN COMPLÉMENT POUR LES PLUS GRANDES FAIMS.

VARIANTE: FAIRE LA BÉCHAMEL AVEC UNE FARINE COMPLÈTE AMÉLIORE LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE DU PLAT.

# DAHL DE POIS CASSÉS

100  
REPAS



## INGREDIENTS

HUILE D'OLIVE 0,75 L

OIGNONS JAUNES 2 KG

AIL 0,350 KG

POIS CASSÉS 5 KG

EAU 2 L

TOMATES CONCASSÉES 10 KG

RIZ BASMATI 4 KG

ÉPICES TYPE CURRY, THYM...

YAOURTS 3 KG

FAIRE CHAUFFER UNE SAUTEUSE SOUS PRESSION.

AJOUTER L'HUILE, LES OIGNONS, SALER ET FAIRE COLORER 5 MIN.

AJOUTER LES ÉPICES ET FAIRE PARFUMER 1 MIN.

AJOUTER LES POIS, L'EAU, LES TOMATES.

MÉLANGER ET FAIRE CUIRE 12 MIN SOUS PRESSION.

FAIRE CUIRE DU RIZ.

SERVIR LES POIS ET LE RIZ AVEC UNE SAUCE YAOURT.

(POUR 100 PERS: 3 KG DE YAOURT ET 1 L D'EAU)

VARIANTE: UTILISER DU CHOU ROUGE OU DES OIGNONS EN PICKLES POUR AJOUTER DE LA COULEUR.

POUR LES ÉPICES, ON PEUT UTILISER GINGEMBRE, CURCUMA, CUMIN, PIMENT DE CAYENNE, CORIANDRE.

# POIS CHICHES TIKKA MASSALA

# 100 REPAS



## INGREDIENTS

HUILE 0,75 L

OIGNONS JAUNES 1 KG

POIS CHICHES 8 KG

LAIT DE COCO 6 L

SAUCE TIKKAMASSALA

RIZ 6 KG

FAIRE CHAUFFER L'HUILE DANS UNE SAUTEUSE.

FAIRE REVENIR LES OIGNONS AVEC LA SAUCE À FEU TRÈS DOUX.

AJOUTER LES POIS CHICHES CUITS ET ÉGOUTTÉS.

LAISSER MIJOTER 10 MIN.

AJOUTER LE LAIT DE COCO ET LAISSER MIJOTER 5 MIN.

FAIRE CUIRE LE RIZ.

SERVIR LE RIZ ET LES POIS CHICHES.

RECETTE SAUCE TIKKA MASSALA POUR 100 PERS: 500G YAOURT + ÉPICES (GARAM MASSALA, CUMIN, CURCUMA, CARDAMOME)

# LASAGNES RICOTTA POIREAUX CHOU VERT

100  
REPAS



## INGREDIENTS

CHOUX VERTS 6 KG

HUILE D'OLIVE 0,4 L

POIREAUX 10 KG

AIL 2 KG

RICOTTA 7 KG

BOUILLON DE LÉGUMES 0,4 L

PARMESAN 0,7 KG

PÂTES À LASAGNE 230 U

FAIRE CUIRE 10 MIN LES POIREAUX ÉMINCÉS DANS UNE SAUTEUSE AVEC L'HUILE D'OLIVE.

AJOUTER L'AIL ET CUIRE 2 MIN SUPPLÉMENTAIRES.

BLANCHIR LES FEUILLES DE CHOUX VERTS.

PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180°C.

MÉLANGER LA RICOTTA AVEC LE BOUILLON.

MÉLANGER LE CHOU ET LES POIREAUX AVEC LES  $\frac{3}{4}$  DU MÉLANGE RICOTTA ET SALER.

DANS UN PLAT, DISPOSER UNE COUCHE DU MÉLANGE ET UNE COUCHE DE PÂTES.

ETALER LE RESTE DU MÉLANGE RICOTTA SUR LES LASAGNES, SAUPOUDRER DE PARMESAN ET FAIRE CUIRE 25 MIN.

SERVIR.

# FAJITAS VEGGIE

# 100 REPAS



## INGREDIENTS

TORTILLAS 200 U

CAROTTES 6 KG

AIL 1KG

HARICOTS ROUGES 5 KG

SAUCE TOMATE 2 L

OIGNONS 2 KG

POIVRONS 3 KG

MAÏS 2 KG

SEMOULE 2 KG

EPICES: CURRY, PAPRIKA

FAIRE REVENIR DANS UNE SAUTEUSE HUILÉE LES OIGNONS, LES CAROTTES RÂPÉES, L'AIL, LES POIVRONS, LE MAÏS PENDANT 10 MIN.

AJOUTER LES ÉPICES.

FAIRE CUIRE LES HARICOTS ROUGES AVEC UNE SAUCE TOMATE RELEVÉE.

FAIRE CUIRE LA SEMOULE.

SERVIR 2 TORTILLAS À PART ET UNE ASSIETTE AVEC 100G DE SEMOULE, DES HARICOTS ET DES LÉGUMES.

DU FROMAGE PEUT ÉGALEMENT ÊTRE PROPOSÉ.

# RIZ BETTERAVE COURGE

# 100 REPAS

## INGREDIENTS

HUILE 1 L

AIL 1 KG

OIGNONS 2 KG

RIZ ARBORIO 7 KG

VIN ROUGE 1 L

BOUILLON DE LÉGUMES 25 L

BETTERAVES 15 KG

COURGES 7 KG



FAIRE CHAUFFER L'HUILE DANS UNE SAUTEUSE.

AJOUTER OIGNONS, AIL ET FAIRE REVENIR 3 MIN.

AJOUTER LE RIZ ET MÉLANGER.

LORSQU'IL EST TRANSLUCIDE, AJOUTER LE VIN ET MÉLANGER JUSQU'À ÉVAPORATION.

AJOUTER LE BOUILLON DOUCEMENT POUR OBTENIR LE RISOTTO.

AJOUTER LES DÉS DE BETTERAVES ET DE COURGE.

BIEN MÉLANGER JUSQU'À OBTENIR UNE TEXTURE ONCTUEUSE PUIS SERVIR.

# ONE POT LENTILLES EPINARDS

# 100 REPAS

## INGREDIENTS

HUILE 1L

OIGNONS 1 KG

CAROTTES 7 KG

VIN BLANC 0,5 L

LENTILLES 6 KG

POMMES DE TERRE 6 KG

ÉPINARDS 7 KG

CRÈME LIQUIDE 0,5 L

BOUILLON DE LÉGUMES 25 L

AROMATES : LAURIER, THYM...



FAIRE CHAUFFER L'HUILE DANS LA SAUTEUSE.

AJOUTER LES OIGNONS, LES CAROTTES ET CUIRE 10 MIN.

AJOUTER LE VIN ET LAISSER ÉVAPORER.

AJOUTER LES LENTILLES, LES POMMES DE TERRE ET LE BOUILLON.

LAISSER MIJOTER À COUVERT PENDANT 30 MIN AVEC LES AROMATES EN REMUANT DE TEMPS EN TEMPS (LES LENTILLES DOIVENT ÊTRE À PEINE COUVERTES).

LORSQUE LES LENTILLES ET LES POMMES DE TERRE SONT TENDRES, ÉCRASER LÉGÈREMENT POUR OBTENIR UN MÉLANGE CRÉMEUX.

ENLEVER LES AROMATES.

AJOUTER LA CRÈME ET LES ÉPINARDS FRAIS, LAISSER MIJOTER QUELQUES INSTANTS. MÉLANGER ET SERVIR.

# GRATIN MONTAGNAR D DE TORTIS ET POTIRON

100  
REPAS



## INGREDIENTS

TORTIS 4 KG

POTIRONS 4 KG

HUILE 0,2 L

OIGNONS JAUNES 1 KG

LAIT 3 L

CRÈME LIQUIDE 2 L

REBLOCHON 4 KG

SI POTIRON FRAIS : DÉTAILLER LE POTIRON EN DÉS ET LE FAIRE CUIRE AU FOUR VAPEUR 8 MINUTES.

CUIRE LES TORTIS ET LES RÉPARTIR DANS UN PLAT.

AJOUTER LES DÉS DE POTIRON, MÉLANGER.

FAIRE CHAUFFER LE FOUR À 180°C.

DANS UNE CASSEROLE, FAIRE CHAUFFER LES OIGNONS, L'AIL ET L'HUILE.

HORS DU FEU, AJOUTER LE LAIT ET LA CRÈME PUIS VERSER DANS LE PLAT.

AJOUTER DES TRANCHES DE REBLOCHON.

FAIRE CUIRE PENDANT 25 MIN.

SERVIR.

# VOLS AU VENT VEGETARIENS

# 100 REPAS

## INGREDIENTS

VOLS AU VENT 100 PCS

POIREAUX 7 KG

PANAIS 5 KG

OIGNONS 3 KG

POMMES DE TERRE 5 KG

LÉGUMINEUSES 5 KG

HUILE 1 L



FAIRE REVENIR LES LÉGUMES DANS L'HUILE.

FAIRE RISSOLER LES POMMES DE TERRE EN CUBES.

CUIRE LES LÉGUMINEUSES.

PRÉPARER LA BÉCHAMEL.

GARNIR LES VOLS AU VENT DE LÉGUMES, POMMES DE TERRE ET LÉGUMINEUSES.

AJOUTER LA BÉCHAMEL ET FAIRE GRATINER AU FOUR.

POUR LES LÉGUMINEUSES : LENTILLES, FÈVES, POIS ...

# DAHL DE LENTILLES CORAIL

# 100 REPAS



## INGREDIENTS

HUILE D'OLIVE 0, 75 L

OIGNONS JAUNES 2 KG

AIL 0,350 KG

LENTILLES CORAIL 5 KG

EAU 2 L

TOMATES CONCASSÉES 10 KG

RIZ BASMATI 4 KG

ÉPICES : CURRY, PAPRIKA..

YAOURTS 3KG

FAIRE CHAUFFER UNE SAUTEUSE SOUS PRESSION

AJOUTER L'HUILE, LES OIGNONS, SALER ET FAIRE COLORER.

AJOUTER LES ÉPICES ET FAIRE PARFUMER.

AJOUTER LES LENTILLES CORAIL, L'EAU ET LES TOMATES .

MÉLANGER ET FAIRE CUIRE SOUS PRESSION DURANT 10 MIN.

FAIRE CUIRE LE RIZ.

SERVIR LES LENTILLES ET LE RIZ AVEC UNE SAUCE YAOURT

(POUR 100: 3 KG DE YAOURT ET 1 L D'EAU).

SUGGESTION: AJOUTER DU LAIT DE COCO À LA PLACE DE LA SAUCE YAOURT.

# PÂTES PRIMAVERA

# 100 REPAS



## INGREDIENTS

HUILE D'OLIVE 0, 75 L  
OIGNONS JAUNES 3 KG  
POIS MANGE-TOUT 6 KG  
TAGLIATELLES 9 KG  
PETITS POIS 4 KG  
ÉPICES AU CHOIX

FAIRE BOUILLIR L'EAU POUR LES PÂTES.

DANS UNE SAUTEUSE, FAIRE REVENIR LES OIGNONS, LES POIS MANGE-TOUT COUPÉS EN TRONÇONS ET LES PETITS POIS.

EN PARALLÈLE, FAIRE CUIRE LES PÂTES, LES ÉGOUTTER ET LES AJOUTER AUX LÉGUMES.

SERVIR.

VARIANTE: ON PEUT AJOUTER DU FROMAGE RÂPÉ, DES ASPERGES OU FAIRE REVENIR DES DÉS DE TOFU AVEC LES LÉGUMES.

# FRITTATA AU FROMAGE

# 100 REPAS



## INGREDIENTS

ŒUFS 8 KG

COULIS DE TOMATE 1,5 L

BASILIC 0,3 KG

COURGETTES 5 KG

OIGNONS 1,5 KG

FROMAGE 4 KG

PERSIL EN DÉCORATION

FOUETTER LES ŒUFS ET LE COULIS, AJOUTER LE FROMAGE ET LE BASILIC.

FAIRE REVENIR LES OIGNONS ET LES COURGETTES, PUIS LES AJOUTER AU MÉLANGE.

VERSER LE MÉLANGE DANS DES PLAQUES POUR FOUR.

FAIRE CUIRE AU FOUR À 180°C.

SERVIR AVEC DU PERSIL EN DÉCORATION.

# BLANQUETTE DE LEGUMES

# 100 REPAS

## INGREDIENTS

CAROTTES 8 KG

NAVETS 5 KG

POMMES DE TERRE 8 KG

OIGNONS 3 KG

CHAMPIGNONS 1,5 KG

BEURRE 1 KG

CRÈME 1,5 KG

FARINE 0,8 KG

BOUILLON DE LÉGUMES 1,2 L

EPICES : THYM, LAURIER..



FAIRE CUIRE LES LÉGUMES COUPÉS EN MORCEAUX.

FAIRE CHAUFFER LE BOUILLON DE LÉGUMES.

FAIRE BOUILLIR LA FARINE ET LE BEURRE PUIS AJOUTER LE BOUILLON ET  
FOUETTER VIGOUREUSEMENT.

PORTER À ÉBULLITION LENTE, AJOUTER LA CRÈME ET LES ÉPICES, PUIS  
AJOUTER LES LÉGUMES PRÉCUITS.

LAISSER MIJOTER PUIS SERVIR.

# RISOTTO PRINTANIER

100  
REPAS

## INGREDIENTS

HUILE 0,9 L

ÉCHALOTES 1 KG

AIL 1,5 KG

RIZ ARBORIO 9 KG

VIN BLANC 2,5 L

BOUILLON DE LÉGUMES 25 L

PETITS POIS 5 KG

RADIS 7 KG

MOUTARDE 0,3 KG



CHAUFFER LE FOUR À 200°C.

COUPER LES RADIS EN 2, LES MÉLANGER AVEC UN QUART DE L'HUILE PRÉVUE DANS LA RECETTE.

FAIRE CUIRE LES RADIS AU FOUR ET MÉLANGER À MI-CUISSON À 15 MIN.

EN FIN DE CUISSON, MÉLANGER LA MOUTARDE AVEC UN SECOND QUART D'HUILE.

RETIRER LES RADIS DU FOUR ET MÉLANGER AVEC LA SAUCE MOUTARDE.

FAIRE CUIRE LE RISOTTO ET AJOUTER LES PETITS POIS 10 MIN APRÈS LE DÉBUT DE LA CUISSON.

SERVIR LE RISOTTO AVEC LES RADIS RÔTIS.

# CURRY DE POMMES DE TERRE ET MOZZARELLA

100  
REPAS

## INGREDIENTS

POMMES DE TERRE 7,5KG

OIGNONS 1,5 KG

TOMATES 5 KG

CHOUX FLEURS 9 KG

MOZZARELLA 3 KG

BEURRE 0,5 KG

CUMIN 0,125 KG

CURCUMA 0,125 KG

GARAM MASSALA 0,125 KG

AIL 1 KG

EAU 3 L



FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE À LA VAPEUR.

DANS UNE SAUTEUSE, FAIRE FONDRE LE BEURRE ET AJOUTER LES ÉPICES.

QUAND LES ÉPICES EMBAUMENT, AJOUTER L'AIL ET LES OIGNONS ET FAIRE REVENIR.

AJOUTER LES TOMATES ET LES CHOUX FLEURS EN FLEURETTES.

PROLONGER LA CUISSON DE QUELQUES MINUTES .

AJOUTER LES 3 L D'EAU ET PORTER À ÉBULLITION.

LAISSER MIJOTER UNE DIZAINE DE MINUTES.

INCORPORER LES POMMES DE TERRE EN MORCEAUX ET LA MOZZARELLA.

SERVIR.

# PAD THAI AUX LÉGUMES

# 100 REPAS

## INGREDIENTS

NOUILLES DE RIZ 6 KG

POIVRONS ROUGES 3,5 KG

CAROTTES 3 KG

OIGNONS JAUNES 1,5 KG

POIS GOURMANDS 2 KG

JUS DE CITRON VERT 0,125 L

HUILE 0,350 L

BOUILLON DE LÉGUMES 1,5 L

GERMES DE SOJA 1,5 KG



FAIRE CUIRE LES NOUILLES DE RIZ SELON LES INDICATIONS DU  
PAQUET, PUIS LES RINCER SOUS L'EAU FROIDE.

FAIRE REVENIR QUELQUES MINUTES LES OIGNONS, L'AIL, LES  
POIVRONS, LES POIS GOURMANDS, LES GERMES DE SOJA BLANCHIS ET  
LES CAROTTES AVEC L'HUILE.

AJOUTER LE BOUILLON, LE JUS DE CITRON ET LES NOUILLES.

FAIRE REVENIR À FEU DOUX.

MÉLANGER ET SERVIR.

# CLAFOUTIS DE LÉGUMES D'ÉTÉ

100  
REPAS

## INGREDIENTS

COURGETTES 5 KG

POIVRONS ROUGES 3 KG

TOMATES 3 KG

OIGNONS JAUNES 1,5 KG

OEUFS 4 KG

HUILE 1 L

FARINE 0,75 KG

EMMENTAL 1 KG

LAIT 0,6 L



FAIRE REVENIR LES LÉGUMES.

FOUETTER LES ŒUFS AVEC LA FARINE, DÉLAYER AVEC LE LAIT.

DANS UN PLAT À FOUR, DÉPOSER LES LÉGUMES PUIS VERSER L'APPAREIL.

AJOUTER L'EMMENTAL.

FAIRE GRATINER AU FOUR.

SERVIR.

# BYRIANI

# 100 REPAS



## INGREDIENTS

BOUILLON DE LÉGUMES 17 L

AUBERGINES 4 KG

RIZ BASMATI 5 KG

OIGNONS 1,5 KG

AIL 1 KG

CHOUX FLEURS 7 KG

HUILE 1 L

PETITS POIS 5 KG

CURCUMA 0,150 KG

GARAM MASSALA 0,150 KG

FAIRE CHAUFFER LA MOITIÉ DE L'HUILE D'OLIVE.

AJOUTER L'AUBERGINE ET RÉSERVER.

FAIRE CHAUFFER LE RESTE D'HUILE, AJOUTER L'OIGNON ET CUIRE EN REMUANT DE TEMPS EN TEMPS.

AJOUTER L'AIL, LE GARAM MASALA ET LE CURCUMA PUIS CUIRE EN REMUANT.

AJOUTER LE RIZ, LES PETITS POIS ET LES CHOUX FLEURS AU MÉLANGE D'ÉPICES ET MÉLANGER POUR BIEN ENROBER.

AJOUTER LE BOUILLON.

AUGMENTER LE FEU AU MAXIMUM ET PORTER À ÉBULLITION.

RÉDUIRE LE FEU ET LAISSER MIJOTER À COUVERT PUIS AJOUTER L'AUBERGINE ET SERVIR.

# KIBE À LA COURGE

# 100 REPAS



## INGREDIENTS

COURGES (ENTIÈRES) 37 KG

BOULGOUR FIN 9 KG

OIGNONS 1,5 KG

ÉPINARDS 7 KG

POIS CHICHES 2 KG

CUIRE ET MIXER LA COURGE.

AJOUTER LE BOULGOUR ET ASSAISONNER.

LAISSER REPOSER LE TEMPS QUE LE BOULGOUR GONFLE ET QUE LA PÂTE SE TIENNE.

FAIRE REVENIR LES OIGNONS ET LES ÉPINARDS.

TAPISSER UN PLAT HUILÉ AVEC LA MOITIÉ DE LA PÂTE COURGE/BOULGOUR.

AJOUTER LES ÉPINARDS ET LES POIS CHICHES.

RECOUVRIR AVEC LE RESTE DE LA PÂTE.

AVEC LE DOS DU COUTEAU DESSINER LES PARTS ET FAIRE DES DÉCORATIONS.

CUIRE AU FOUR PRÉCHAUFFÉ À 180°C.

SERVIR.

TRADITIONNELLEMENT S'ACCOMPAGNE D'UN YAOURT À LA GRECQUE AVEC SEL, POIVRE, HERBES ET CRUDITÉS, D'UNE SALADE DE CHOU BLANC ET DE CAROTTES.

# COLCANNON AU TOFU

100  
REPAS



## INGREDIENTS

TOFU 8 KG

OIGNONS 3 KG

POMMES DE TERRE 22 KG

BEURRE 4 KG

CHOUX VERTS 12 KG

CUIRE LES POMMES DE TERRE ET LES ÉCRASER EN PURÉE.

FAIRE REVENIR LES OIGNONS.

AJOUTER LE TOFU EN MORCEAUX ET FAIRE GRILLER.

AJOUTER LE CHOU ÉMINCÉ ET LAISSER SUER.

AJOUTER LE MÉLANGE À LA PURÉE PUIS SERVIR.

LE COLCANNON EST UN PLAT TRADITIONNEL DE LA CUISINE IRLANDAISE. C'EST UN PLAT ÉCONOMIQUE QUI PEUT ÊTRE SERVI TOUTE L'ANNÉE. LE COLCANNON EST AUSSI SERVI LE JOUR D'HALLOWEEN. ON Y CACHE ALORS À L'INTÉRIEUR UNE PIÈCE DE MONNAIE, UN DÉ À COUDRE, UN BOUTON OU UNE BAGUE.

# LO HAN CHAI, DÉLICE DE BOUDDHA

# 100 REPAS



## INGREDIENTS

HUILE 1,5 L

BROCOLIS 4 KG

CAROTTES 2 KG

CHAMPIGNONS 2 KG

MAÏS 5 KG

POIS MANGE-TOUT 2 KG

POIVRONS ROUGES 2 KG

LAIT DE COCO 12 L

CURRY ET ÉPICES

EAU 6 L

DANS UNE SAUTEUSE, PORTER À ÉBULLITION LA MOITIÉ DU LAIT DE COCO.

AJOUTER LES ÉPICES ET REMUER .

AJOUTER LES LÉGUMES COUPÉS EN TRONÇONS AVEC L'EAU ET LE RESTE DU LAIT DE COCO.

LAISSER MIJOTER (LES LÉGUMES DOIVENT RESTER CROQUANTS).

SERVIR AVEC DU RIZ OU DES VERMICELLES.

MET SERVI LORS DU NOUVEL AN CHINOIS.

# MAC & CHEESE

# 100 REPAS



## INGREDIENTS

MACARONIS 20 KG

CHOUX FLEURS 8 KG

BEURRE 1,5 KG

OIGNONS JAUNES 2 KG

LAIT 10 L

BOUILLON DE LÉGUMES 3 L

FROMAGE TYPE CHEDDAR 4 KG

CHAPELURE POUR GRATINER.

CUIRE LES MACARONIS.

FAIRE FONDRE LE BEURRE, AJOUTER LES OIGNONS ET LES CHOUX FLEURS HACHÉS.

AJOUTER LA FARINE ET REMUER.

VERSER LE LAIT ET LE BOUILLON DANS LA PRÉPARATION.

PORTER À ÉBULLITION EN FOUETTANT.

ÉMULSIONNER POUR OBTENIR UNE SAUCE LISSE.

AJOUTER LE FROMAGE RÂPÉ ET MÉLANGER.

LE PLAT PEUT ÊTRE SERVI AINSI OU ON PEUT GARDER DU FROMAGE POUR VERSER LA PRÉPARATION DANS UN PLAT ET LE FAIRE GRATINER AU FOUR AVEC DE LA CHAPELURE.

SERVIR.

# MJADARA

100  
REPAS

## INGREDIENTS

RIZ BASMATI 4 KG

AIL 1,5 KG

OIGNONS JAUNES 3 KG

FROMAGE BLANC 6 KG

LENTILLES 3 KG

EAU 6 L

HUILE D'OLIVE 1 L

ÉPICES: CURCUMA,

CANNELLE, CUMIN



DANS UNE SAUTEUSE, FAIRE FRIRE LES OIGNONS ET LES RÉSERVER.

DANS UN SALADIER, MÉLANGER LE FROMAGE BLANC AVEC L'AIL,  
L'HUILE D'OLIVE, LE SEL ET LE POIVRE ET RÉSERVER AU FRIGO.

DANS LA SAUTEUSE, FAIRE REVENIR LES ÉPICES DANS DE L'HUILE.

AJOUTER LE RIZ ET MÉLANGER.

AJOUTER L'EAU, LAISSER CUIRE LE RIZ.

À MI CUISSON AJOUTER LES LENTILLES.

PUIS AVANT DE SERVIR, RAJOUTER LES OIGNONS FRITS.

# CARRI D'ŒUF

100  
REPAS

## INGREDIENTS

ŒUFS 200 PCS

AIL 1,5 KG

OIGNONS JAUNES 3 KG

TOMATES 6 KG

ÉPICES: CURCUMA SEL,  
POIVRE



FAIRE CUIRE LES OEUFS DURS ET LES COUPER EN DEUX.

FAIRE LA SAUCE :

FAIRE REVENIR LES OIGNONS ET L'AIL (ON PEUT AJOUTER DU GINGEMBRE).

AJOUTER LES ÉPICES ET LES TOMATES EN DÉS.

FAIRE RÉDUIRE.

AJOUTER LA SAUCE SUR LES ŒUFS.

SERVIR AVEC DU RIZ ET DES HARICOTS BLANCS OU D'AUTRES LÉGUMES.