



Le goût et la santé

au menu des collégiens

GRANDLYON
la métropole

79 collèges publics


EN 2018,
2 965 760 repas
ONT ÉTÉ SERVIS AUX
25 000
demi-pensionnaires

LE DÉFI :
fournir un repas équilibré, plaisant
et accessible à tous

Rappel de la loi EGALIM Article N°24

« Art. L. 230-5-4. - Les gestionnaires des restaurants collectifs servant plus de deux cents couverts par jour en moyenne sur l'année sont tenus de présenter à leurs structures dirigeantes un plan pluriannuel de diversification de protéines incluant des plats à base de protéines végétales dans les repas qu'ils proposent. »

« Art. L. 230-5-6. - A titre expérimental, au plus tard un an après la promulgation de la loi n° 2018-938 du 30 octobre 2018, pour une durée de deux ans, les gestionnaires, publics ou privés, des services de restauration collective scolaire sont tenus de proposer, au moins une fois par semaine, un menu végétarien. Ce menu peut être composé de protéines animales ou végétales. L'expérimentation fait l'objet d'une évaluation, notamment de son impact sur le gaspillage alimentaire, sur les taux de fréquentation et sur le coût des repas, dont les résultats sont transmis au Parlement au plus tard six mois avant son terme. »

Dans les recommandations sur l'alimentation l'activité physique et la sédentarité de Santé Publique France 2019, les légumes secs constituent un nouveau groupe d'aliments à part entière compte tenu de leurs qualités nutritionnelles: teneurs élevées en protéines, en glucides, en fibres. Une consommation d'au moins 2 fois par semaine est recommandée.

LES PROTÉINES

Les protéines sont des nutriments énergétiques permettant la croissance, le fonctionnement et le renouvellement des cellules de l'organisme (muscles, os, peau...)

Il existe 2 types de sources de protéines :

- › **Les aliments d'origine animale** : viandes, produits carnés, poissons, produits de la mer, œufs, produits laitiers, fromages
- › **Les aliments d'origine végétale** : légumineuses, céréales, légumes verts, tubercules et racines, fruits

Les principales sources de protéines végétales sont :

Les légumineuses : lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots secs, soja, tofu...

Les céréales : avoine, blé, épeautre, maïs, millet, orge, quinoa, riz, sarrasin, seigle

Les oléagineux : fruits et graines : amandes, cacahuètes, noix de toutes sortes, noisettes, pignons de pin, pistaches, graines de courge, de lin, de sésame, de tournesol...

LA COMPLÉMENTATION PROTEIQUE

Les protéines animales restent la protéine de référence. Elles possèdent les 8 acides aminés essentiels que l'organisme ne sait pas fabriquer lui-même

Ce qui n'est pas le cas de la plupart des végétaux.

Pour remédier à cet inconvénient, il suffit d'associer deux végétaux au profil complémentaire (aussi appelé **complémentation protéique**), par exemple une céréale et une légumineuse.

Cette association est courante dans plusieurs traditions culinaires : **riz et lentilles en Inde, semoule de blé et pois-chiches dans le Maghreb, crêpe de maïs et haricots rouges au Mexique...**

Des études récentes concluent qu'il n'est pas nécessaire de compléter les protéines au cours du même repas. L'organisme reconstitue des protéines complètes avec les différentes sources de protéines consommées dans la journée.

NUTRITIONNELS :

- sources de fibres
- riches en glucides à index glycémique bas (« sucres lents »)
- apport de potassium, magnésium, fer, sélénium (antioxydant puissant)

POUR LA SANTÉ :

- permet de limiter les produits carnés et les graisses saturées
- permet une meilleure régulation de la glycémie (Index glycémique bas et fibres) et limite les grignotages (effet de satiété plus long)
- permet de réguler le transit intestinal

POUR L'ENVIRONNEMENT :

- limiter la consommation de viande et donc l'émission de gaz à effet de serre
- modes de production des légumineuses plus respectueux de l'environnement (moins d'eau, moins de nitrates...)

Recette pour :
100 personnes

LASAGNES AUX LENTILLES COURGETTES ET CANTAL



INGRÉDIENTS

	UNITÉS	QUANTITÉS
> Beurre	> Kg	> 1.25
> Farine	> Kg	> 1.25
> Lait	> Litre	> 20.00
> Cantal râpé	> PM	> PM
> Lentilles vertes du Puy	> Kg	> 5.00
> Courgettes	> Kg	> 12.50
> Huile d'olive	> PM	> PM
> Tomates pelées concassées	> bte/kg	> 6.25
> Lasagnes	> PM	> PM
> Assaisonnement	> PM	> PM
> Muscade	> PM	> PM



PRÉPARATION

- > Mettre à tremper les lentilles la veille.
- > Rincer les lentilles et mettre à cuire avec un bouquet garni (départ eau froide) sans frémissement, pendant 1 heure.
- > Les lentilles doivent rester fermes.
- > Réaliser la béchamel, assaisonner, incorporer la moitié du cantal.
- > Rectifier l'assaisonnement.
- > Ajouter la moitié de la béchamel dans les lentilles.
- > Réserver l'autre moitié pour le montage des lasagnes.

Base courgettes/tomates légumes frais:

- > Trier et laver les tomates et les oignons.
- > Détailler les tomates en cubes au robot coupe.
- > Préparer les courgettes, les détailler en rondelles et faites-les suer dans l'huile d'olive jusqu'à légère coloration.
- > Débarrasser les courgettes et réserver.
- > Faire suer les oignons émincés, ajouter l'ail puis les tomates en dés, assaisonner.
- > Faire réduire, afin d'éliminer les exsudats d'eau.
- > Retirer 10 litres de fondue de tomates pour montage des lasagnes.
- > Ajouter les courgettes, elles doivent rester fermes.
- > Possibilité de lier au roux si nécessaire.

Montage des lasagnes:

- > Préchauffer le four 180°C.
- > Graisser les bacs gastronorme de 5 cm.
- > Monter les lasagnes dans les bacs gastronormes.
- > Faire cuire au four entre 30 et 40 minutes.

Recette pour :
100 personnes

CHILI SIN CARNE



INGRÉDIENTS

	UNITÉS	QUANTITÉS
> Quinoa	> Kg	> 2.50
> Protéines de soja	> Kg	> 2.00
> Haricots rouges secs ou Haricots rouges boîtes 5/1	> Kg	> 6.25 > 65
> Tomates pelées concassées	> Kg	> 1.50
> Poivrons rouges	> pce	> 25.00
> Poivrons verts	> pce	> 25.00
> Maïs	> Kg	> 2.50
> Oignons	> Kg	> 2.50
> Gousses d'ail	> pce	> 25.00
> Huile d'olive	> PM	> PM
> Concentré de tomate	> Kg	> 1.00
> Mélange épices « mexicain »	> PM	> PM



PRÉPARATION

- > Émincer l'oignon et couper les poivrons en lamelles.
- > Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, puis les poivrons.
- > Ajouter les tomates concassées, le concentré de tomate, l'ail écrasé et les épices.
- > Laisser mijoter 15 min.
- > Ajouter les haricots rouges, le maïs, les protéines de soja, le poivre et 20 cl d'eau chaude.
- > Laisser mijoter encore 15 min.
- > Cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau bouillante salée pendant 10 min ; puis, hors du feu, laisser gonfler à couvert durant 5 min.
- > Servir le chili accompagné du quinoa.

Recette pour :
100 personnes

CANNELLONIS D'ÉPINARDS AU CURRY ET À LA MOZZARELLA



INGRÉDIENTS

	UNITÉS	QUANTITÉS
> Cannellonis	> Pce	> 400.00
> Mozzarella	> Kg	> 5.00
> Épinards frais en branche Ou épinards surgelés branches	> Kg	> 25.00
> Oignons	> Kg	> 10.00
> Échalotes	> Kg	> 2.50
> Gousses d'ail	> Pce	> 1.25
> Coulis ou sauce tomate	> Pce	> 50.00
> Eau	> Litre	> 25.00
> Huile d'olive	> Litre	> 0.50
> Curry	> PM	> PM
> Herbes de Provence	> PM	> PM
> Feuilles de Laurier	> PM	> PM
> Sel, poivre	> Pce	> 25.00
	> PM	> PM



PRÉPARATION

- > Équeuter les épinards et les couper grossièrement.
- > Dans une grande sauteuse, faire revenir les oignons émincés puis des gousses d'ail écrasées et le curry dans l'huile d'olive ; saler.
- > Ajouter les épinards et laisser cuire 5 min ; laisser refroidir.
- > Faire revenir les échalotes émincées dans l'huile d'olive ; ajouter le coulis de tomate, l'eau, des gousses d'ail écrasées, les herbes de Provence et les feuilles de laurier ; saler, poivrer et laisser mijoter 5 min.
- > Lorsque les épinards sont refroidis, les mélanger avec la mozzarella coupée en petits cubes.
- > Remplir les cannellonis de cette farce.
- > Dans un plat à gratin, napper le fond de sauce tomate, déposer les cannellonis et les recouvrir du reste de sauce tomate.
- > Enfourner à 160°C pendant 30 min.

Recette pour :
100 personnes

COUSCOUS AUX BOULETTES DE HARICOTS ROUGES



INGRÉDIENTS

	UNITÉS	QUANTITÉS		UNITÉS	QUANTITÉS
Pour le couscous			Pour les boulettes de haricots rouges :		
> Carottes jaunes	> Kg	> 3.00	> Haricots rouges égouttés cuits	> Kg	> 6.25
> Carottes oranges	> Kg	> 3.00	> Oignons	> Kg	> 2.50
> Courgettes vertes	> Kg	> 5.50	> Œufs	> Pce	> 25.00
> Courgettes jaunes	> Kg	> 5.50	> Farine	> Kg	> 2.50
> Branches de céleri	> Pce	> 40.00	> Huile d'olive	> PM	> PM
> Couscous moyen	> Kg	> 8.00	> 1 pincée de piment doux	> PM	> PM
> Pois chiches égouttés cuits	> Kg	> 2.50			
> Tomates pelées 5/1	> Bte	> 2.50			
> Oignons	> Kg	> 2.50			
> Huile d'olive	> PM	> PM			
> Eau	> Litre	> 6.50			
> Raz el hanout	> PM	> PM			
> Sel, poivre	> PM	> PM			



PRÉPARATION

Préparer le couscous

- > Découper les carottes en rondelles, les courgettes en quartiers et le céleri en tronçons.
- > Émincer l'oignon.
- > Dans une grande marmite, faire chauffer de l'huile d'olive et faire revenir dans l'ordre, l'oignon, les carottes, le céleri, les courgettes, pendant 5 min environ.
- > Ajouter les tomates pelées concassées, les pois chiches et le raz el hanout ; saler, poivrer.
- > Mouiller et laisser mijoter pendant 30 min.
- > Préparer les grains de couscous avec de l'eau tiède en laissant gonfler 5 min, puis égrainer à l'aide d'une fourchette.

Préparer les boulettes de haricots rouges

- > Émincer et faire suer les oignons avec l'huile d'olive.
- > Ajouter les haricots rouges et faire cuire 5 min.
- > Mixer les haricots puis ajouter les œufs, la farine et le piment ; bien mélanger.
- > Confectionner des boulettes puis les faire cuire à la poêle avec de l'huile.
- > Dans une assiette creuse, disposer la semoule, les légumes et quelques boulettes.

Recette pour :
100 personnes

BOULGHOUR PRIMAVERDE



INGRÉDIENTS

	UNITÉS	QUANTITÉS
> Boulghour	> Kg	> 6.00
> Pois cassés	> Kg	> 3.00
> Céleris banches	> Kg	> 2.00
> Chou-fleur	> Kg	> 2.00
> Carottes	> Kg	> 2.00
> Navets	> Kg	> 2.00
> Noix en cerneaux	> Kg	> 1.00
> Huile d'olive	> Litre	> 1.00
> Épices couscous, coriandre, persil, menthe, laurier	> PM	> PM



PRÉPARATION

- > Faire cuire les pois cassés avec le laurier, départ à froid. Couper la cuisson pour les garder relativement fermes et verts.
- > Ciseler les différentes herbes, ainsi que le vert des oignons nouveaux.
- > Tailler les légumes en gros cubes de 2 cm. Les faire revenir dans l'huile en les gardant légèrement croquants.
- > Ajouter le boulghour, mélanger aux épices variées et deux fois son volume en eau.
- > Porter à ébullition, puis laisser cuire par inertie.
- > En fin de cuisson, incorporer les pois cassés, puis les herbes fraîches et les noix.
- > Servir chaud.

Recette pour :
100 personnes

KHICHDI



INGRÉDIENTS

	UNITÉS	QUANTITÉS
> Lentilles vertes (ou noires, corail, blondes)	> Kg	> 3.00
> Riz parfumé (Thaï, Basmati...)	> Kg	> 8.00
> Oignons	> Kg	> 2.00
> Ail	> Kg	> 0.50
> Raisins secs	> Kg	> 1.00
> Amandes	> Kg	> 1.00
> Huile d'olive	> Litre	> 0.50
> Épices : cumin, curcuma, piment, coriandre, girofle, garam massala, gingembre...	> PM	> PM



PRÉPARATION

- > Faire revenir les oignons hachés dans l'huile.
- > Rincer les lentilles et le riz.
- > Les cuire dans 2,5 fois leur volume d'eau jusqu'à absorption.
- > Pendant la cuisson du riz, ajouter les raisins secs.
- > Assaisonner avec les épices, sel, poivre.
- > Incorporer les amandes grossièrement hachées.
- > Mélanger le riz et les lentilles et servir.

Recette pour :
100 personnes

GRATIN DE QUENELLES ET POIREAUX



INGRÉDIENTS

	UNITÉS	QUANTITÉS
> Quenelles nature (ou volaille, poisson)	> pce	> 40 g/pièces : 12 kg
> Oignons	> Kg	> 5.00
> Poireaux	> Kg	> 15.00
> Vin blanc	> Litre	> 3.00
> Boisson soja	> Litre	> 3.00
> Huile d'olive (ou tournesol oléique)	> Litre	> 1.00
> Chapelure maison	> Kg	> 0.50
> Noix de muscade, curry... Sel, poivre	> PM	> PM



PRÉPARATION

- > Laver et émincer poireaux et oignons. Faire suer dans un peu d'huile.
- > Verser le vin blanc et faire évaporer. Assaisonner avec les épices.
- > Sur cassolette individuelle (ou gastro), disposer un lit de légumes, puis les quenelles (coupées en rondelles ou pas).
- > Verser la boisson au soja. Parsemer de chapelure.
- > Faire gonfler et gratiner au four.

Recette pour :
100 personnes

RAGOUT RADICAL



INGRÉDIENTS

	UNITÉS	QUANTITÉS
> Pois chiches	> Kg	> 1.00
> Amandes hachées	> Kg	> 0.50
> Raisins secs type golden	> Kg	> 0.50
> Huile d'olive ou de tournesol	> Litre	> 0.50
> Tomates pelées 5/1	> Pce	> 1.00
> Laurier, coriandre, piment, cannelle, cumin, sel	> PM	> PM
> Légumes racines (carottes, rutabaga, panais, navets, raves, topinambours...)	> Kg	> 10.00
> Pommes de terre type Agatha	> Kg	> 10.00
> Échalotes	> Kg	> 1.00
> Ail	> Kg	> 0.15
> Bouillon de légumes	> Litre	> 10.00



PRÉPARATION

- > Cuire les pois chiches préalablement trempés de la veille (jeter l'eau de trempage).
- > Faire revenir à feu doux dans l'huile l'échalote, l'ail écrasé, et les épices.
- > Ajouter le bouillon, les tomates, les légumes coupés en gros cubes, les pois chiches (plus le jus de cuisson), les raisins secs, les amandes.
- > Laisser « barboter » (d'où le nom parfois de Barboton à Saint-Etienne !) jusqu'à parfaite tendreté.

Recette pour :
100 personnes

FLAMICHE POTAGÈRE



INGRÉDIENTS

Pâte :

- > Farine semi complète T80
- > Huile de tournesol
- > Œufs
- > Eau
- > Sel (type Noirmoutier, Guérande)

UNITÉS	QUANTITÉS
> Kg	> 3.00
> Litre	> 1.00
> Pce	> 10.00
> Litre	> 0.50
> PM	> PM

Appareil :

- > Légumes en proportion égale (poireaux, épinards, feuilles de bettes, fenouil, carottes)
- > Œufs
- > Lait
- > Assaisonnement

> Kg	> 10.00
> Pce	> 50.00
> Litre	> 10.00
> PM	> PM



PRÉPARATION

- > Réaliser une pâte brisée, laisser reposer.
- > Cuire à l'étouffée les légumes émincés, puis laisser évaporer l'eau. Assaisonner avec du poivre, de la muscade... Disposer les légumes sur la tarte puis couvrir avec l'appareil.
- > Cuire 35 min à 160°C. Servir avec une chiffonnade de salade.
- > Variante: Intégrer d'autres farines (pois chiche, lentilles) qui donneront un goût agréable à la pâte

Recette pour :
100 personnes

GRATIN DE CROZETS AU REBLOCHON



INGRÉDIENTS

- > Crozets (farine de sarrasin)
- > Bouillon de cuisson d'un service de légumes
- > Crème fraîche
- > Gousses d'ail
- > Carottes
- > Oignons
- > Reblochon
- > Thym – Muscade – Sel - Poivre

UNITÉS	QUANTITÉS
> Kg	> 6.00
> PM	> PM
> Litre	> 4.00
> pce	> 30.00
> Kg	> 3.00
> Kg	> 1.00
> Kg	> 3.00
> PM	> PM



PRÉPARATION

- > Faire bouillir la crème avec l'ail écrasé et le thym. Laisser infuser puis mixer.
- > Cuire les crozets dans 3 fois leur volume de bouillon porté à 100 ° C.
- > Découper carottes, oignons et reblochon en très petits dés.
- > Disposer dans un bac gastronomique les crozets, les légumes mélangés puis le reblochon.
- > Napper avec la crème.
- > Compléter à hauteur avec le bouillon si nécessaire.
- > Enfourner 20 min à 180 ° C.

Recette pour :
100 personnes

LASAGNES VEGETARIENNES



INGRÉDIENTS

	UNITÉS	QUANTITÉS
> Pâtes à lasagnes	> Kg	> 6.00
> Épinards frais (ou feuilles de bettes ou épinards surgelés branches)	> Kg	> 12.00
> Légumes nouveaux (carottes, navets, oignons)	> Kg	> 10.00
> Fromage râpé	> Kg	> 1.00
Béchamel :		
> Beurre	> Kg	> 0.70
> Farine	> Kg	> 0.70
> Lait	> Litre	> 10.00
> Œufs (à ajouter en fin de cuisson)	> pce	> 30.00
> Sel, poivre muscade	> PM	> PM

PRÉPARATION

- > Faire la béchamel.
- > Incorporer les épinards, préalablement blanchis, dans la béchamel.
- > Faire revenir les légumes nouveaux en brunoise dans l'huile d'olive.
- > Ajouter le persil frais, l'origan et le thym.
- > Alternier les couches de pâtes, béchamel/épinards et légumes dans un bac gastronorme. Ajouter le fromage râpé.
- > Cuire au four à 180 C pendant 45 min.

Recette pour :
100 personnes

PARMENTIER DE LENTILLES



INGRÉDIENTS

	UNITÉS	QUANTITÉS
> Pommes de terre à purée	> Kg	> 25.00
> Ail haché	> Kg	> 1.00
> Lentilles	> Kg	> 4.00
> Coulis de tomate	> Kg	> 5.00
> Carottes	> Kg	> 4.00
> Oignons	> Kg	> 6.00
> Purée d'amande blanche	> Kg	> 1.00
> Herbes aromatiques - Sel - Poivre	> PM	> PM
> Huile d'olive	> PM	> PM

PRÉPARATION

- > Préchauffer le four à 200 °C.
- > Éplucher et couper les carottes en dés. Émincer les oignons, réserver.
- > Éplucher les pdt (ou utilisation 4ème gamme).
- > cuire les lentilles à couvert « al dente ».
- > Mettre le lait à chauffer et l'ail haché.
- > Cuire les pommes de terre (steam ou vapeur).
- > Égoutter les pommes de terre, ajouter le beurre puis le lait chaud jusqu'à obtention de la texture désirée.
- > Rectifier l'assaisonnement.
- > Verser l'huile d'olive dans une poêle puis faire revenir les oignons. Incorporer les herbes aromatiques, poivrer et retirer du feu.
- > Ajouter le coulis de tomate
- > Ajouter la préparation précédente aux lentilles, mélanger.
- > Disposer le mélange à base de lentilles en bac gastronorme de 10 cm/H puis recouvrir de purée de pommes de terre.
- > Enfourner jusqu'à ce que le gratin soit doré.

Recette pour :
100 personnes

FRITTATA DE LÉGUMES



INGRÉDIENTS

	UNITÉS	QUANTITÉS
> Pommes de terre en tranches	> Kg	> 16.00
> Brocolis	> Kg	> 8.00
> Poireaux	> Kg	> 12.00
> Petits pois surgelés	> Kg	> 4.00
> Lamelles de poivrons mixtes	> Kg	> 4.00
> Poivrons rouges (pour la sauce)	> Kg	> 4.00
> Œufs liquides	> Litre	> 4.50
> Lait	> Litre	> 6.00
> Crème fraîche	> Litre	> 4.00
> Maïzena	> Kg	> 0.80
> Poivre, sel et noix muscade râpée	> PM	> PM
> Emmental râpé	> Kg	> 1.00
> Bouillon de légumes	> Litre	> 0.50

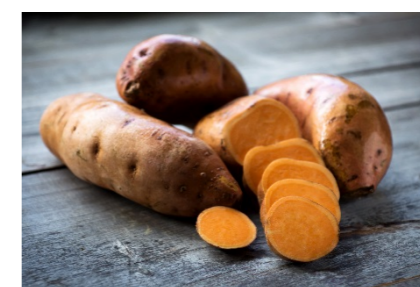


PRÉPARATION

- > Graisser les bacs gastronormes, y disposer les pommes de terre rincées, poivrer, saler, rajouter de la noix muscade et y verser la moitié du mélange lait et la moitié de la crème fraîche jusque sous le niveau de la dernière couche de pommes de terre.
- > Enfourner les bacs gastronormes à 160° couverts, cuisson jusqu'à épaississement de l'appareil
- > Cuire les légumes en vapeur al dente et les répartir sur les pommes de terre.
- > Réaliser un appareil à crème prise avec les œufs, le reste du lait et de la crème et, la maïzena. Assaisonner.
- > Verser l'appareil sur les légumes, couvrir avec l'emmental râpé et placer au four à 180° durant environ 40 minutes.
- > Accompagner d'une sauce tomate

Recette pour :
100 personnes

TAJINE MAROCAIN AVEC COUSCOUS ET BOULETTES DE FALAFEL



INGRÉDIENTS

	UNITÉS	QUANTITÉS	UNITÉS	QUANTITÉS
Pour le tajine :				
> Oignons	> Kg	> 4.00	> Bâtonnets de cannelle	> pce > 5.00
> Gousses d'ail	> pce	> 20.00	> Cumin en poudre	> Kg > 0.02
> Aubergines	> Kg	> 4.00	> Piment rouge en poudre	> PM > PM
> Patates douces ou carottes	> Kg	> 4.00	> Sel	> PM > PM
> Tomates concassées (en boîte) 5/1	> bte	> 1.00	Pour le couscous	
> Noix de gingembre confit	> pce	> 2.00	> Huile d'olive	> PM > PM
> Olives vertes dénoyautées	> bte	> 1.00	> Raisins secs	> Kg > 0.50
> Pois chiches	> Kg	> 1.50	> Abricots coupés en morceaux	> Kg > 0.50
> Citrons non traités	> pce	> 5.00	Pour les boulettes de falafel :	
> Noix de cajou	> Kg	> 1.00	> Pois chiches	> Kg > 3.00
> Miel	> Litre	> 1.00	> Oignons	> Kg > 2.00
			> Gousses d'ail	> pce > 20.00
			> Œufs ou farine de pois chiches	> pce > 12.00
			> Persil	> Pce > 3 bouquets
			> Coriandre, fenouil, anis et cumin broyés	> PM > PM
			> Sel et poivre	> PM > PM



PRÉPARATION

- > Mettre les pois chiches à tremper la veille dans 5 fois le volume. Les égoutter et les faire cuire dans de l'eau salée.
- > Peler les oignons et les couper en gros morceaux. Rissoler l'ail avec les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- > Y ajouter, en remuant, les légumes coupés, les herbes, les olives, le concassé de tomates et laisser mijoter à feu doux. Humidifier éventuellement avec de l'eau ou du bouillon de légumes si le pot-au-feu risque de devenir trop sec.
- > Rajouter les pois chiches et les noix de gingembre au pot-au-feu.
- > Râper l'écorce des citrons et assaisonner le plat avec l'écorce, le miel et du sel.
- > Porter 1,5 l d'eau à ébullition pour chaque kg de couscous avec 50 ml d'huile d'olive.
- > Ajouter également 10g de sel. Verser le couscous dans l'eau bouillante et bien remuer.
- > Laisser gonfler pendant environ cinq minutes en remuant régulièrement. Ajouter à la fin les raisins secs et les morceaux d'abricot et bien remuer une dernière fois.
- > Préparer maintenant les boulettes de falafel. Mixer les pois chiche, peler et couper les oignons en morceaux et hacher le persil finement. Mélanger l'oignon, l'ail et toutes les herbes avec les pois chiches. Ajouter et malaxer les œufs ou la farine de pois chiches pour lier la masse.
- > Former des biscuits et les faire dorer dans l'huile.

RISOTTO DE POTIRON AVEC CROQUETTES DE CHOU-FLEUR ACCOMPAGNÉ D'UNE SALADE DE CHOU BLANC

Recette pour :
100 personnes



INGRÉDIENTS

Pour le risotto :

	UNITÉS	QUANTITÉS
> Riz pour risotto	> Kg	> 6.00
> Dés de potiron	> Kg	> 2.00
> Oignons	> Kg	> 2.00
> Panais	> Kg	> 2.00
> Emmental	> Kg	> 0.50
> Vieux comté	> Kg	> 0.30
> Parmesan	> Kg	> 0.20
> Beurre	> Kg	> 0.50
> Vin blanc	> Litre	> 0.50
> Poivre et sel	> PM	> PM
> Huile d'olive	> Litre	> 0.40
> Eau bouillante	> Litre	> 12.00

Pour la salade :

	UNITÉS	QUANTITÉS
> Chou blanc	> Kg	> 2.00
> Carottes	> Kg	> 2.00
> Raisins secs	> Kg	> 0.50
> Noix	> Kg	> 0.50
> Huile	> Litre	> 0.20
> Vinaigre	> Litre	> 0.10

Pour les croquettes de chou-fleur :

	UNITÉS	QUANTITÉS
> Chou-fleur	> Kg	> 5.00
> Farine de pois chiches	> Kg	> 1.00
> Œufs	> pce	> 10.00
> Bouillon de légumes en poudre	> Kg	> 0.50
> Cumin	> PM	> PM
> Sel	> PM	> PM

PRÉPARATION

- > Couper la moitié des oignons et faire rissoler dans l'huile d'olive.
- > Rajouter les dés de potiron et de panais, et laisser mijoter.
- > Couper l'autre moitié des oignons et les rissoler dans le reste de l'huile. Rajouter le riz et bien remuer.
- > Laisser reposer un instant et déglacer avec le vin blanc. Ajouter le sel.
- > Verser l'eau bouillante en remuant et faire cuire le riz à feu doux.
- > À la fin, ajouter les fromages et les légumes cuits et mélanger avec le risotto.
- > Râper finement le chou blanc et l'assaisonner avec la moitié de l'huile et du vinaigre.
- > Poivrer et laisser reposer pendant quelques heures au réfrigérateur, le jus du chou se sera partiellement écoulé par 'osmose' ce qui donne une salade plus savoureuse.
- > Râper les carottes et les mélanger au chou blanc.
- > Ajouter les raisins secs, le reste de l'huile et du sel. Laisser encore reposer pendant une petite demi-heure.
- > Y mélanger les noix juste avant de servir.
- > Cuire le chou-fleur al dente. Égoutter et laisser évaporer.
- > Faire une pâte des œufs battus, du bouillon de légumes, du sel, du cumin et de la farine de pois chiches.
- > Ajouter peu à peu de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte un peu plus épaisse que de la pâte à crêpes.

MOUSSAKA

Recette pour :
100 personnes



INGRÉDIENTS

	UNITÉS	QUANTITÉS
> Pommes de terre en cubes	> Kg	> 20.00
> Aubergines en cubes	> Kg	> 3.50
> Viande hachée végétarienne (finement hachée composée de tofu, de seitan, de Quorn ou de protéines de soja)	> Kg	> 5.50
> Ail haché	> Kg	> 0.30
> Crème lourde, crème soja ou sauce blanche	> Litre	> 5.00
> Tomates tranchées	> Kg	> 20.00
> Sel, poivre et paprika	> PM	> PM
> Huile d'olive	> PM	> PM

PRÉPARATION

- > Cuire les pommes de terre vapeur (les conserver fermes).
- > Cuire les aubergines (sauteuse ou four), le seitan jusqu'à légère coloration et l'ail haché dans l'huile d'olive.
- > Ajouter les cubes de pommes de terre. Ajouter la crème et assaisonner de poivre, sel et paprika.
- > Verser une première couche de ce mélange dans un plat allant au four et ajouter une couche de tomates tranchées.
- > Puis ajouter la deuxième couche.
- > Cuire au four pendant 35 minutes à 180 ° C.

Recette pour :
100 personnes

POLENTA À LA RATATOUILLE



INGRÉDIENTS

Pour la ratatouille d'aubergines :		UNITÉS	QUANTITÉS	Pour la polenta :		UNITÉS	QUANTITÉS
> Huile d'olive	> Litre	> 1.50	> 1.50	> Semoule de polenta	> Kg	> 2.00	> 2.00
> Aubergines en dés	> Kg	> 6.00	> 6.00	> Grains de maïs	> Kg	> 4.00	> 4.00
> Tomates concassés	> Litre	> 5.00	> 5.00	> Bouillon légumes léger	> Litre	> 8.00	> 8.00
> Vin blanc	> Litre	> 0.35	> 0.35	> Lait	> Litre	> 5.00	> 5.00
> Eau	> Litre	> 1.50	> 1.50	> Huile d'olive	> Litre	> 0.25	> 0.25
> Sel	> PM	> PM	> PM	> Beurre	> Kg	> 0.25	> 0.25
> Sucre	> PM	> PM	> PM	> Poivre noir et sel	> PM	> PM	> PM
> Origan	> PM	> PM	> PM				



PRÉPARATION

- > Préparer d'abord la ratatouille d'aubergines.
- > Faire colorer les aubergines dans l'huile (ceci prend environ 15 minutes) et en extraire un maximum d'huile.
- > Mélanger la purée de tomates avec les aubergines et laisser cuire le tout pendant quelques minutes. Ajouter le vin et laisser cuire de nouveau quelques minutes.
- > Ajouter les tomates concassées, l'eau, le sel, le sucre et l'origan et laisser cuire encore 5 minutes à feu doux.
- > Assaisonner et mettre de côté.
- > Pour la polenta, porter à ébullition le bouillon avec le lait, l'huile et le beurre fondu.
- > assaisonner
- > Ajouter les grains de maïs en pluie et passer au mixer. Sans arrêter de mélanger, verser la semoule, puis laisser épaissir pendant cinq à dix minutes, tout en continuant à mélanger.
- > Ensuite, ajouter le yaourt avant de terminer l'assaisonnement.

Recette pour :
100 personnes

SPAGHETTIS BOLOGNAISE



INGRÉDIENTS

	UNITÉS	QUANTITÉS
> Oignons	> Kg	> 4.00
> Carottes	> Kg	> 4.00
> Céleri	> Kg	> 2.00
> Protéines de soja en petits morceaux	> Kg	> 2.00
> Vinaigre balsamique	> Litre	> 0.30
> Bouillon de légumes en poudre	> Kg	> 0.30
> Tomates pelées 5/1	> bte	> 2.00
> Concentré de tomates (28%)	> Kg	> 1.00
> Herbes italiennes	> PM	> PM
> Poivre et sel	> PM	> PM
> Huile d'olive	> PM	> PM
> Spaghettis	> Kg	> 6.00
> Fromage râpé	> Kg	> 4.00



PRÉPARATION

- > Faire bouillir les protéines de soja avec le vinaigre balsamique et la moitié du bouillon en poudre dans 5 litres d'eau. Réserver l'eau de cuisson.
- > Couper les oignons et les faire cuire à l'étouffé dans l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- > Ajouter les carottes coupées, mettre le couvercle et faire cuire le tout pendant 10 minutes.
- > Ajouter le céleri, puis laisser encore cuire le tout un instant avant d'ajouter, pour terminer, les tomates pelées et le concentré.
- > Ajouter les herbes italiennes, un peu de l'eau de cuisson des protéines de soja et le bouillon de légumes. Laisser frémir à petit feu pendant un quart d'heure.
- > Ajouter les protéines de soja et laisser reposer un quart d'heure pour que les saveurs puissent bien se mélanger.
- > Faire cuire les pâtes al dente dans de l'eau légèrement salée.
- > Servir avec du fromage râpé et arroser d'un filet d'huile d'olive.

CHILIWRAP AUX LÉGUMES CROQUANTS

Recette pour :
100 personnes



INGRÉDIENTS

Pour la garniture :

	UNITÉS	QUANTITÉS
> Cheddar moulu	> Kg	> 3.00
> Emmental moulu	> Kg	> 3.00
> Carottes	> Kg	> 2.50
> Courgettes	> Kg	> 2.50
> Oignons	> Kg	> 2.50
> Poivrons	> Kg	> 2.50
> Céleri rave	> Kg	> 2.50
> Tomates	> Kg	> 2.50
> Poireaux	> Kg	> 2.50
> Céleri	> Kg	> 2.50
> Mélange d'épices	> PM	> PM
> Tex-Mex ou Chili	> PM	> PM
> Poivre et sel	> PM	> PM
> Huile d'olive	> PM	> PM
> Wraps	> pce	> 100.00

Pour la sauce tomate :

	UNITÉS	QUANTITÉS
> Oignons hachés	> Kg	> 3.50
> Ail finement haché	> Kg	> 0.02
> Huile d'olive	> PM	> PM
> Tomates en dés	> Kg	> 6.00
> Vinaigre de vin	> PM	> PM
> Thym, poivre et sel	> PM	> PM

PRÉPARATION

- > Préparer d'abord la garniture: faire brunir les oignons et l'ail, et ajouter les tomates.
- > Assaisonner de thym et laisser mijoter pendant 30 minutes.
- > Finir par un filet de vinaigre, du poivre et du sel.
- > Mélanger les légumes et les faire revenir dans l'huile d'olive en préservant leur croquant.
- > Terminer en ajoutant poivre, sel et épices Tex-Mex ou Chili, et les mélanger avec la sauce.
- > Étaler la sauce aux légumes sur la moitié du wrap et saupoudrer d'emmental et de cheddar.
- > Fermer les wraps et les chauffer 10 minutes dans un four à 170 °C.

BURGER VEGETARIEN

Recette pour :
100 personnes



INGRÉDIENTS

	UNITÉS	QUANTITÉS
> Pain à burger	> pce	> 100.00
> Comté AOP	> Kg	> 1.50
> Concombres	> Kg	> 0.60
> Haricots blancs cuits	> Kg	> 4.50
> Salade verte au choix	> Kg	> 0.60
> Lentilles corail cuites	> Kg	> 1.50
> Œufs entiers liquides	> Kg	> 1.00
> Oignons rouges	> Kg	> 0.70

PRÉPARATION

- > Laver, décontaminer et rincer les légumes.
- > Éplucher les oignons et les concombres et les tailler en rondelles.
- > Couper le comté en tranches.
- > Cuire les lentilles à l'anglaise, les égoutter.
- > Mélanger les haricots blancs préalablement égouttés.
- > Donner une forme de steak aux légumes secs.
- > Passer ces steaks dans les œufs et les cuire.

Dressage :

- > Disposer la salade, le fromage, les steaks, le ketchup, les rondelles de concombre et d'oignons rouges

NOTES

Handwriting practice lines on page 26, consisting of 20 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines on page 27, consisting of 20 horizontal dotted lines.



GRANDLYON
la métropole

Métropole de Lyon
20, rue du Lac
CS33569 - 69505 Lyon Cedex 03
Tél : 04 78 63 40 40
www.grandlyon.com