COUSCOUS VÉGÉTARIEN
au Cantadou® Professionnel Curry

Temps de préparation : 70 min - Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients
pour environ 100 adolescents ou 147 enfants

- 4 L d'eau
- 6 L de sauce tomate
- 250 g d'ail haché
- 1 petite cuillère à café d'harissa
- 12 kg de semoule de blé cuite (env. 4 kg à cru)
- 13 kg de légumes à couscous surgelés
- 6 kg de **Cantadou® Professionnel Curry**
- Cumin
- Sel/Poivre

Progression de la recette

1. Dans une grande casserole, mettre l'eau avec la sauce tomate, l'ail, le cumin, le sel et le poivre.
2. Porter à ébullition.
3. Ajouter les légumes. Cuire.
4. Ajouter alors le **Cantadou® Professionnel Curry** ainsi que l'harissa.
5. Rectifier l'assaisonnement.

NB : La sauce ne doit pas être trop épaisse.

Coût moyen par portion

0 1€

Ration recommandée
Pour un enfant en élémentaire :
120 à 170 g/pers.
Pour un enfant en collège/lycée :
200 à 250 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g
Valeurs énergétiques : 495,68 kJ / 118,31 kcal
Matières grasses : 5,01 g
dont acides gras saturés : 3,1 g
Glucides : 13,81 g
dont sucres : 2,38 g
Protéines : 3,49 g
dont protéines fromagères : 0,94 g
Calcium : 21,53 mg
Sel : 0,4 g

Cantadou® Professionnel Curry apporte 27% des protéines de ce plat !

CHILI VÉGÉTARIEN
au Cantadou® Professionnel 4 poivres

Temps de préparation : 35 min - Temps de cuisson : env. 40 min

Ingrédients
pour environ 100 adolescents ou 147 enfants

- 2 kg d'oignons émincés
- 300 g d'ail haché
- Huile d'olive
- 3 kg de poivrons verts en cubes (frais ou surgelés)
- 3 kg de tomates coupées
- 4 kg de carottes en rondelles (fraîches ou surgelées)
- 5 L de sauce tomate nature
- 1 L d'eau
- 6 kg de **Cantadou® Professionnel 4 poivres**
- 150 g de cumin
- 5 kg de haricots rouges en boîte (déjà cuits)
- Sel/Poivre
- 6 kg de riz complet (déjà cuit)

Progression de la recette

1. Faire revenir les oignons hachés et l'ail dans l'huile.
2. Ajouter tous les légumes coupés, le coulis de tomate, l'eau, le **Cantadou® Professionnel 4 poivres** et les épices.
3. Amener à ébullition puis laisser mijoter.
4. Lorsque les légumes sont presque cuits, ajouter les haricots rouges égouttés.
5. Rectifier l'assaisonnement et la consistance.
6. Servir avec le riz réchauffé à part.

Coût moyen par portion

0 1€

Ration recommandée
Pour un enfant en élémentaire :
120 à 170 g/pers.
Pour un enfant en collège/lycée :
200 à 250 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g
Valeurs énergétiques : 488,74 kJ / 117,08 kcal
Matières grasses : 6,05 g
dont acides gras saturés : 3,71 g
Glucides : 10,86 g
dont sucres : 2,66 g
Protéines : 3,5 g
dont protéines fromagères : 1,1 g
Calcium : 21,87 mg
Sel : 0,48 g

Cantadou® Professionnel 4 Poivres apporte 31% des protéines de ce plat !

« En process cuisine centrale liaison froide, ajouter 10% de liquide de mouillement en plus, pour une tenue parfaite lors de la remise en température. »

Stéphane LEGER
Conseiller culinaire Bel Foodservice