Quantités données pour 100 personnes

Rémoulade sauce mulotte

Ingrédients

8 kg de céleri rave
1,5 kg de fromage blanc
500 g de cornichons
2 bouquets de persil
sel, poivre

Préparation

- Laver, brosser, parer puis râper le céleri rave.
- Réaliser la sauce mulotte avec les cornichons coupés en petits morceaux, le sel, le poivre et le fromage blanc.
- Mélanger l'ensemble et parsemer de persil finement haché.

Attraits

Légumes crus sources de vitamines C, B et carotène (provitamine A).

Variante légère du céleri rémoulade.

recettes printemps - été

Réactualisation :
Un plus bio
Domaine de Puechlong
30610 St-Nazaire-des-Gardies
Tél.04.66.77.35.51

Juillet 2009

Quantités données pour 100 personnes

Légumes à la croque

Ingrédients

3 kg de carottes
3 kg de coeurs
de fenouil
3 kg de chou fleur
3 pieds de céleri branche
6 bottes de radis rose
1 kg de fromage frais
2 bottes de ciboulette
250 ml d'huile d'olive
sel, poivre

Préparation

- Laver et brosser les légumes.
- Détacher le chou fleur en petits bouquets, équeuter les radis et tailler le reste des légumes en bâtonnets.
- Préparer la sauce ciboulette en mélangeant le fromage frais, la ciboulette coupée finement, l'huile, sel et poivre.
- Dresser sur une assiette l'ensemble des légumes et proposer la sauce ciboulette séparément.

Attraits

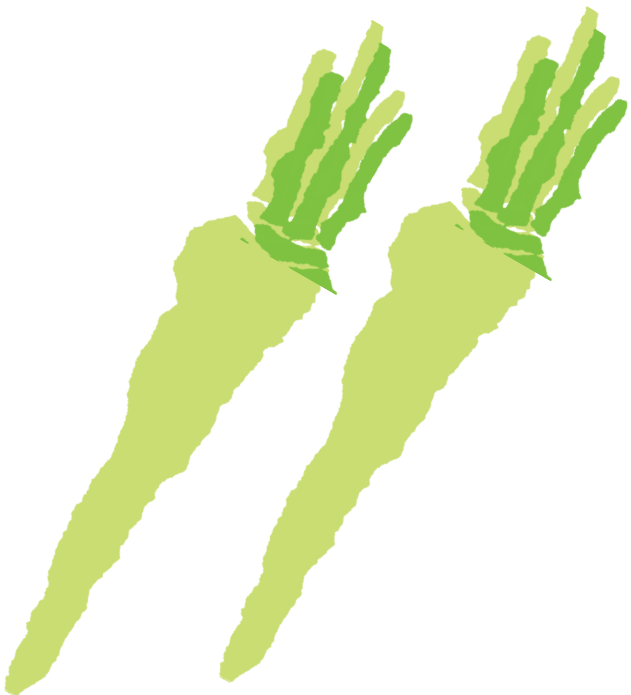
Légumes crus sources de vitamines C, B et carotène (provitamine A).

Redécouverte amusante des produits frais.

Variantes

Varier la sauce en utilisant les épices de votre choix : curry, paprika, cumin et des fromages frais différents (brebis, chèvre, vache).

Faire varier les légumes suivant la saison.



Réactualisation :
Un plus bio
Domaine de Puechlong
30610 St-Nazaire-des-Gardies
Tél.04.66.77.35.51

Juillet 2009

Quantités données pour 100 personnes

Lentilles Arlequin

Ingrédients

3 kg de lentilles vertes
1,5 kg de carottes
2 kg de tomates
1 kg de poivrons jaunes et verts
1 kg d'oignons doux
1 L d'huile d'olive
200 ml de tamari
2 bouquets de persil

Préparation

- Laver et laisser tremper les lentilles la veille.
- Cuire les lentilles avec un bouquet garni pendant 30 à 40 minutes, départ eau froide.
- Au bout de 30 min de cuisson, ajouter le tamari et les carottes coupées en paysanne.
- Laver, brosser, épépiner et couper les tomates et les poivrons en petits morceaux.
- Refroidir les lentilles et mélanger l'ensemble des ingrédients avec l'huile et le persil haché.

Attraits

Salade colorée.

Apport intéressant de protéines et de fer.

recettes printemps - été

Réactualisation :
Un plus bio
Domaine de Puechlong
30610 St-Nazaire-des-Gardies
Tél.04.66.77.35.51

Juillet 2009

Quantités données pour 100 personnes

Salade Grecque

Ingrédients

5 kg de tomates
3 kg de concombres
1 kg d'oignons doux
2 kg de poivrons
250 g d'olives noires
2 kg de féta ou fromage frais de chèvre
1 L d'huile d'olive
200 ml de tamari
3 c. à s. d'origan séché ou autres herbes

Préparation

- Laver, brosser et couper les tomates en quartiers et les poivrons en lanières.
- Eplucher les concombres et tailler les en rondelles.
- Emincer les oignons doux et couper la féta en dés.
- Préparer la sauce avec l'huile et le tamari.
- Mélanger le tout et saupoudrer d'origan.

Attraits

Salade fraîcheur, diversité des formes et des couleurs.
L'origan et les aromates facilitent la digestion.

recettes printemps - été

Réactualisation :
Un plus bio
Domaine de Puechlong
30610 St-Nazaire-des-Gardies
Tél.04.66.77.35.51

Juillet 2009

Quantités données pour 100 personnes

Brushetta

Ingrédients

100 tranches de pain semi-complet

50 pélardons mi-frais

3 kg de tomates fraîches

Herbes de provence

sel, poivre

Préparation

- Laver et couper les tomates en rondelles.
- Déposer un filet d'huile d'olive sur chaque tranche de pain.
- Disposer des rondelles de tomate sur le pain.
- Couper les pélardons en deux horizontalement, et déposer une tranche de fromage sur les tomates.
- Ajouter des herbes, sel, poivre, et enfourner.

Attraits

Peut être élaborer avec différents composants selon la région et les envies.

Variante méditerranéenne du croque monsieur.

recettes printemps - été

Réactualisation : Un plus bio

Domaine de Puechlong

30610 St-Nazaire-des-Gardies

Tél.04.66.77.35.51

Juillet 2009

Quantités données pour 100 personnes

Taboulé des Incas

Ingrédients

3 kg de quinoa
4 kg de tomates
1 kg de poivrons verts
1 kg de poivrons jaunes
1 L d'huile d'olive
200 ml de tamari
4 citrons
3 bouquets de persil
100 g de levure alimentaire maltée

Préparation

- Laver, brosser et tailler les légumes en paysanne. Hacher le persil.
- Le faire griller légèrement à sec puis mouiller avec 1,5 fois son volume d'eau bouillante et laisser cuire 10 min à feu doux.
- Pendant ce temps, préparer la sauce avec le tamari, le jus de citron, l'huile et la levure.
- Mélanger la sauce aux légumes puis incorporer le quinoa refroidi.
- Réserver au frais.

Variante

Vous pouvez remplacer le quinoa par du boulgour, riz semi complet, orge perlé, etc.

Attraits

Graine originale qui en cuisant libère un petit germe blanc.

Contient tous les acides aminés essentiels et présente une teneur en protéines supérieure aux céréales.

La levure maltée,

est une préparation obtenue à partir d'un champignon cultivé sur des mélasses de céréales.
Moins amère que la levure alimentaire classique, elle est riche en protéines, sels minéraux et vitamine B.

recettes printemps - été

Réactualisation :
Un plus bio
Domaine de Puechlong
30610 St-Nazaire-des-Gardies
Tél.04.66.77.35.51

Juillet 2009

Quantités données pour 100 personnes

Bohémienne aux galettes provençales

Ingrédients

Galettes :

3 kg de mélange de flocons de céréales
1 kg de pain semi-complet
1 boîte 5/1 de tomates pelées concassées
16 oeufs
200 g de fromage râpé
200 ml de tamari
1 bouquet de persil
1/2 tête d'ail
300 g de farine type 80
200 ml d'huile d'olive
sel, poivre

Bohémienne :

4 kg d'oignons
8 kg d'aubergines
8 kg de courgettes
3 kg de poivrons rouges
2 kg de poivrons verts
2 têtes d'ail
500 ml d'huile d'olive
1 bouquet garni
Herbes de provence

Préparation

Galettes :

- Faire tremper le pain semi complet dans de l'eau tiède.
- Laver puis hacher finement l'ail et le persil.
- Mouiller les céréales avec de l'eau.
- Mélanger les céréales avec les tomates concassées, l'ail, le persil, la pain égoutté, le tamari, les œufs battus, le fromage râpé et la farine. Assaisonner.
- Façonner des galettes en disposant dans une sauteuse de petites louches de préparations. Laisser dorer des deux cotés.

Bohémienne :

- Laver et tailler, sans éplucher, tous les légumes en morceaux.
- A la sauteuse faire suer les oignons dans 500 ml d'huile, ajouter les poivrons, puis les aubergines et enfin les courgettes.
- Laisser mijoter 45 minutes.

Servir la bohémienne avec deux galettes.

Attraits

Plat végétarien (apport de protéines par l'association céréales, œufs, fromage).

Les galettes peuvent se consommer froide lors d'un pique nique.

Réactualisation :
Un plus bio
Domaine de Puechlong
30610 St-Nazaire-des-Gardies
Tél.04.66.77.35.51

Juillet 2009

Quantités données pour 100 personnes

Salade camarguaise

Ingrédients

7 kg de riz long semi-complet
1 boîte 4/4 de thon au naturel
2 kg de tomates
500 g de maïs doux
50 oeufs
250 g de cornichons
250 g d'olives vertes
500 g de lentilles germées
1 L d'huile d'olive
Vinaigre de cidre
Sel, poivre

Préparation

- Cuire le riz façon créole et le refroidir.
- Cuire les œufs et les écaler.
- Laver et découper les tomates en quartiers.
- Trancher les cornichons et olives en rondelles et couper les œufs en quartiers.
- Préparer la sauce avec le vinaigre de cidre et l'huile d'olive.
- Egoutter le thon et le maïs.
- Mélanger tous les ingrédients puis parsemer de lentilles germées.

Attraits

Plat principal complet idéal pour les pique-niques.
Graines germées riches en vitamines.

Graines germées :
La germination permet la transformation des amidons en sucres assimilables et la synthèse de certains acides aminés. Toutes les graines germées sont reminéralisantes et stimulantes notamment grâce aux vitamines qu'elles contiennent.

Comment procéder ?
Choisir des graines issues de l'agriculture biologique.
Les faire tremper toute une nuit dans un bocal recouvert d'un tulle.
Les jours suivants, les rincer au moins une fois dans la journée sous l'eau, les égoutter et les maintenir à température constante.
Le temps de germination varie entre 3 et 5 jours selon le type de graine.
Une fois le germe sorti, bloquer la germination en maintenant les graines au réfrigérateur.

Réactualisation :
Un plus bio
Domaine de Puechlong
30610 St-Nazaire-des-Gardies
Tél.04.66.77.35.51

Juillet 2009

Quantités données pour 100 personnes

Couscous

Ingrédients

8 kg de navarin d'agneau
2 kg de pois chiches
6 kg de semoule semi-complète
5 kg de courgettes
5 kg de carottes
3 kg de navets
2 kg d'oignons
1 bouquet garni
500 ml d'huile d'olive
3 c. à s. de coriandre en poudre
6 c. à s. de raz el hanout
9 c. à s. de cumin en poudre
2 c. à s. d'harissa
sel

Préparation

- Laver, brosser les légumes et éplucher les oignons.
- Tailler les légumes en bâtonnets sans les éplucher.
- Dans un rondeau, faire cuire les pois chiches avec le bouquet garni. A mi cuisson, ajouter l'agneau en morceaux et le sel. Veiller à conserver le bouillon.
- Dans 200 ml d'huile d'olive, faire sauter les oignons, puis les légumes.
- Couvrir avec 6L du bouillon de viande. Ajouter les épices.
- Incorporer la viande et les pois chiches aux légumes. Laisser mijoter à couvert 10 – 15 min.
- Faire revenir la semoule dans 300 ml d'huile d'olive puis mouiller avec 1,5 fois son volume d'eau bouillante (ou de bouillon de viande).
- Amener à ébullition et couvrir. Laisser gonfler la semoule hors du feu puis l'égrainer à la fourchette.

Attraits

L'association céréales/légumineuses permet de diminuer la quantité de viande tout en ayant un bon apport en protéines.

Plat de la méditerranée avec multiples variantes des légumes en fonction de la saison.

Réactualisation :
Un plus bio
Domaine de Puechlong
30610 St-Nazaire-des-Gardies
Tél.04.66.77.35.51

Juillet 2009

Quantités données pour 100 personnes

Aïoli

Ingrédients

10 kg de morue dessalée ou cabillaud

100 petites pommes de terres nouvelles

5 kg de carottes nouvelles

3 kg de haricots verts surgelés

50 oeufs durs écalés

1 bouquet de persil

Aïoli :

3 têtes d'ail

1 L d'huile d'olive

1 L d'huile de tournesol

12 jaunes d'oeufs

le jus d'un citron

3 c à s. de moutarde

sel, poivre

Préparation

- Brosser et laver les légumes. Couper les carottes en bâtonnets.
- Cuire les légumes au four vapeur en les gardant croquants.
- Démarrer le poisson à l'eau froide. Après frémissement stopper la cuisson et réserver au chaud.
- Faire un aïoli.
- Présenter les légumes, le poisson et le 1/2 oeuf en assiette, avec 1 c. à soupe d'aïoli.
- Parsemer de persil hâché.

Attraits

Cuisson sans matière grasse.

Fête des légumes primeurs.

recettes printemps - été

Réactualisation :
Un plus bio
Domaine de Puechlong
30610 St-Nazaire-des-Gardies
Tél.04.66.77.35.51

Juillet 2009

Quantités données pour 100 personnes

Crème de pêche à la cardamome

Ingrédients

10 kg de pêches bien mûres
50 g d'agar-agar
1,5 kg de sucre roux
15 oeufs
4 L de lait
400 g de farine
1 c. à s. rase de cardamome en poudre

Préparation

- Laver les pêches et les dénoyauter.
- Les couper en morceaux et les mettre à cuire dans 500g de sucre avec l'agar-agar et la cardamome jusqu'à l'obtention d'une compote.
- Faire une crème pâtissière avec les jaunes d'œufs, sucre, lait et farine.
- L'incorporer à la compote.
- Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer au mélange.
- Mettre en ramequins et refroidir.

Variante

Vous pouvez remplacer la crème pâtissière par la même quantité de fromage blanc lisse à 20 % ou de la crème soja vanille.

Cette mousse peut être aromatisée avec du thé ou des infusions de plantes ou des huiles essentielles à la place de la cardamome.

Réactualisation :
Un plus bio
Domaine de Puechlong
30610 St-Nazaire-des-Gardies
Tél.04.66.77.35.51

Juillet 2009

Quantités données pour 100 personnes

Crème brûlée au sucre de canne complet

Ingrédients

60 oeufs

10 L de lait

1,5 kg de sucre de canne complet

500 g de farine

3 bâtons de vanille ou l'équivalent en poudre

Préparation

- Faire chauffer le lait avec la vanille.
- Mélanger les œufs avec 1 Kg de sucre puis incorporer la farine.
- Incorporer progressivement le lait chaud sur le mélange en fouettant.
- Disposer dans des ramequins et les cuire au four en bain marie.
- Une fois cuit, saupoudrer du sucre restant et brûler à la salamandre.

Variante

Vous pouvez incorporer de la cannelle en poudre dans la crème à la place de la vanille.

Attrait

Saveur particulière de caramel réglissé amenée par le sucre de canne complet.

Le sucre de canne complet

est un jus de canne à sucre déshydraté
issu de l'agriculture biologique.
Il n'a subi aucune transformation ni raffinage
et conserve tous ses sels minéraux et vitamines.
Il n'est pas cristallisé, contient encore de l'humidité,
il a donc tendance à s'agglomérer.
Il a une saveur particulière de caramel réglissé.

Réactualisation :
Un plus bio
Domaine de Puechlong
30610 St-Nazaire-des-Gardies
Tél.04.66.77.35.51

Juillet 2009

Quantités données pour 100 personnes

Faisselle au sucre roux

Ingrédients

100 faisselles de vache ou de brebis

1 kg de sucre complet (sucre roux ou sucre de canne complet)

1 bouquet de menthe pour la décoration

Préparation

- Retourner les faisselles dans des petites assiettes.
- Saupoudrer le dessus de la faisselle avec le sucre.
- Décorer avec les feuilles de menthe.

Variante

La faisselle peut aussi être nappée d'un coulis de fruits.

Attraits

La faisselle de brebis au petit goût acidulé, est plus digeste qu'un fromage blanc de vache.

Réactualisation :
Un plus bio
Domaine de Puechlong
30610 St-Nazaire-des-Gardies
Tél.04.66.77.35.51

Juillet 2009

Quantités données pour 100 personnes

Bavarois aux poires

Ingrédients

10 kg de poires
3 kg de sucre roux
3 L d'eau
80 g d'agar-agar

Préparation

- Confectionner un sirop avec l'eau et le sucre roux.
- Laver et épépiner les poires puis les couper en morceaux.
- A ébullition, pocher les poires à feu doux jusqu'à ce que les fruits s'écrasent.
- Prélever la moitié du sirop et y faire fondre l'agar-agar.
- Mélanger le tout et couler dans des moules à cake chemisés.
- Faire refroidir en cellule.
- Démouler et tailler en tranches.

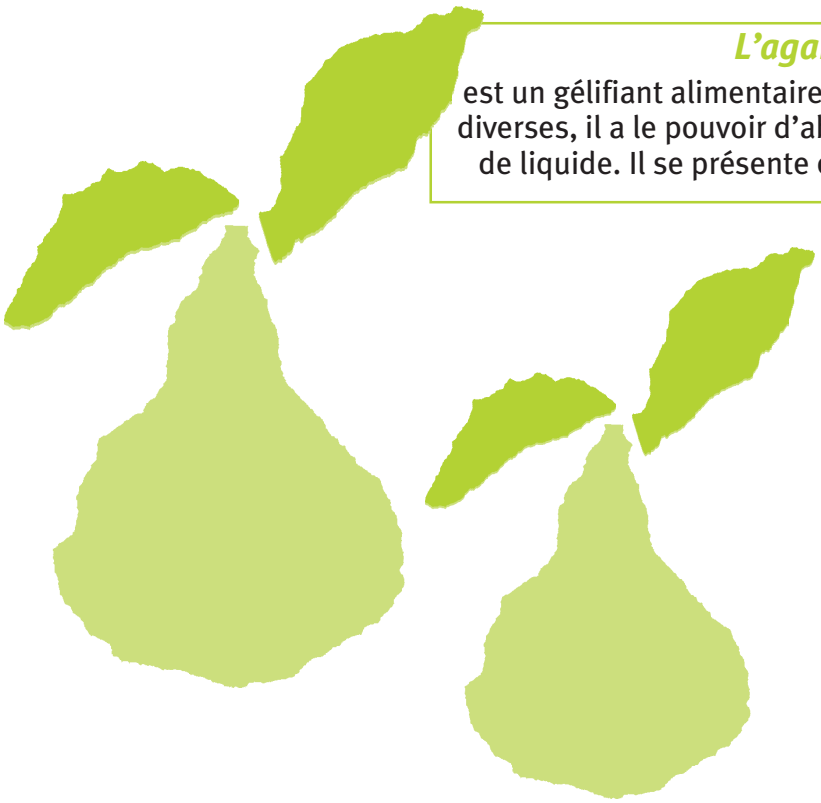
Variante

Peut aussi se présenter en ramequins.

Peut être réalisé avec tout autres fruits frais ou au sirop.

Attraits

Astuce pour faire consommer des fruits.



L'agar-agar,

est un gélifiant alimentaire végétal provenant d'algues diverses, il a le pouvoir d'absorber une grande quantité de liquide. Il se présente en poudre ou en paillettes.

recettes printemps - été

Réactualisation :
Un plus bio
Domaine de Puechlong
30610 St-Nazaire-des-Gardies
Tél.04.66.77.35.51

Juillet 2009