



LES FICHES CULINAIRES D'UN PLUS BIO - JANVIER 2016

La recette **BIO**
qui va bien
et redonne faim !

> Un plat pour 520 personnes concocté avec Philippe Perenez, chef de la cuisine d'Ungersheim (Alsace)



Philippe Perenez et Ahmed Azegzaou, son bras droit le plus ancien. La cuisine d'Ungersheim prépare 520 repas par jour pour plusieurs communes, 100% bio et locaux.

FICHE N°3 **UNGERSHEIM** MEMBRE DU CLUB DES TERRITOIRES UN PLUS BIO

SAUTÉ DE TOFU SAUCE CURRY



Ingrédients pour 100 convives

- Tofu	10 kg
- Huile	P.M. (pour mémoire)
- Bouillon de légumes	0,1 kg
- Crème	3 l
- Lait de coco	1 l
- Oignons	1,5 kg
- Farine	0,5 kg
- Curry	P.M.
- Gingembre moulu	P.M.
- Sel, poivre	P.M.
- Persil	P.M.

Art culinaire

- Détailler le tofu en cube, le faire sauter, réserver. Éplucher, laver, émincer finement les oignons. Hacher l'ail. Faire revenir les oignons et l'ail, mouiller avec le bouillon de légumes et le lait de coco, ajouter les épices et porter à ébullition. Crémier et lier avec un blanc, rajouter le tofu et cuire doucement pour remonter en température. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Persil haché au moment de dresser le plat. En garniture accommoder de riz aux petits légumes ou de riz blanc.

vite, les commentaires !



... Une alternative au repas carné, riche en protéines végétales, avec un menu 100% bio qui était composé ce jour-là d'un velouté de choux fleur, sauté de tofu au curry-riz aux petits légumes avec pas mal d'épices et d'aromates, et d'un fruit de saison en dessert.



CE QU'EN PENSE LA DIÉT'

Voyage des papilles avec la cuisine asiatique de Philippe

S'il n'est pas à proprement parler un produit local et que certains avis scientifiques discutent encore de quelques bienfaits, le soja est néanmoins un bon allié nutritionnel.

C'est une plante annuelle de la famille des légumineuses mais que les nutritionnistes classent dans la catégorie des protéines. Le tofu est en effet une source importante de protéines avec une teneur de 12 g pour

100 g de produit fini. Le tofu ou « fromage de soja » est issu du « caillage » du jus de soja.



C'est un aliment faible en graisses saturées et sans cholestérol. À l'inverse des protéines animales, il permet d'équilibrer le rapport entre le gras saturés et insaturés et d'apporter de la diversité aux menus des convives.

Sa pâte blanche à l'odeur et au goût neutre absorbe à merveille les épices comme le curry et autres aromates (ail, gingembre, persil, coco, ...) qui composent cette recette.

Le riz cuit apporte environ 30 % de glucides et aussi des protéines végétales de l'ordre de 2.5 à 3.5 % selon qu'il est raffiné ou non. Préférons donc un riz demi-complet, complet, thaï, rouge, sauvage ou de Camargue afin de profiter de toutes ses valeurs nutritives.

Un conseil : faisons une cure de minéraux (magnésium, calcium, ...) et de fibres sans faire une cure de pesticides en privilégiant, comme Philippe, les produits bio.

Bravo encore à Philippe et son équipe pour la belle présentation de ce plat.

L'avis d'Un Plus Bio : Voilà une recette qui démontre une nouvelle fois qu'on peut manger moins de viande à la cantine et c'est heureux. Pour la santé de la planète, pour mieux gérer son budget alimentaire en collectivité et pour favoriser, d'autres jours, une viande de qualité. La découverte de la diversité à table est aussi un gage d'éducation chez les jeunes convives qui explorent de nouvelles saveurs. Enfin, on trouve assez fortiche l'idée de cuisiner avec des épices pour des enfants : curry, gingembre. Bravo aux initiatives d'Ungersheim !

