



CARI DE LÉGUMES PROTÉINÉ

Ingrédients : pour 100 personnes

- 2,5 kg de lentilles vertes sèches
- 3 kg de lentilles corail
- 1 litre d'huile d'olive
- 200 gr de concentrés de tomate
- 2 kg d'oignons rouge
- 150 gr d'ail
- 2 kg de carotte
- 3 kg de patate douce
- 3 litres de lait coco
- 50 gr de curcuma
- 40 gr de cumin moulu
- 2 gr de clou de girofle

Riz pilaf et sarrasin

- 2 kg de sarrasin
- 5 kg de riz blanc
- 1,5 kg d'oignons jaunes

Accompagnement

- 100 œufs bio

Dressage

- 300 gr de persil
- 300 gr de graine de courge



- 1 kg de lardon allumette

- 100 gr de coriandre

Préparation :

Faire suer les oignons et l'ail puis ajouter le concentré de tomates, les épices, puis les lentilles et les légumes taillés en dés.

Assaisonner, mouiller à l'eau avec les clous de girofle et laisser mijoter 35 minutes.

En fin de cuisson, ajouter le lait de coco et vérifier l'assaisonnement, rectifier si besoin.

Cuisson du riz et sarrasin

Cuisson façon Pilaf en mélangeant le riz et le sarrasin.

Accompagnement

Faire sauter les lardons sans matière grasse, puis les débarrasser, puis faire cuire les œufs en sauteuse.

Dressage

Disposer le cari et le riz dans des assiettes creuses puis l'œuf sur le dessus, les lardons, les herbes ciselées et les graines de courges torrifiées.

Chef Jean-Philippe MOULINIER
Agence BIO