



## **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 torréfiées.

**Chef Jean-Philippe MOULINIER**  
**Agence BIO**