

CHILI AUX HARICOTS ROUGES

Variante du chili con carne, un ragoût épicé originaire du sud des États-Unis.



La recette en vidéo :
www.bpi-campus.com

FICHE 5



DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- haricots rouges secs	kg	5,000	10,000
- maïs	kg	2,000	4,000
- huile de tournesol	l	0,120	0,250
- tomates pelées	boîte	1 bte 5/1	1 bte 5/1
- épices à chili	kg	0,250	0,500
ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE AROMATIQUE			
- courgettes	kg	1,500	3,000
- ail	kg	0,050	0,100
- carottes	kg	2,000	4,000
- oignons	kg	2,000	4,000
ÉLÉMENTS DE DÉCORATION			
- persil plat	kg	0,050	0,100
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 35 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON: 90 MIN			

VALEURS NUTRITIONNELLES			
	pour 100 g	par portion (171 g) enfant	par portion (342 g) adolescent / adulte
Énergie	129 kcal 540 kJ	220 kcal 920 kJ	440 kcal 1841 kJ
Protéines	7,62 g	13,01 g	26,03 g
Matières grasses	1,63 g	2,79 g	5,57 g
Glucides	18,25 g	31,15 g	62,31 g
Rapport P/L	4,67		

€ COÛT MOYEN PAR PORTION DE 171 G 0,38 € HT	€ COÛT MOYEN PAR PORTION DE 342 G 0,75 € HT
--	--

* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.
Source : <https://bpi.easilyys.net/>



MATÉRIEL

- cutter /mixeur
- sauteuse
- four
- calotte
- spatule



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées. Sélectionner le matériel.
Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires

Mettre à tremper la veille ou 12 h les haricots rouges.
Déconditionner les tomates pelées et le maïs suivant la procédure. Réserver séparément au froid dans des calottes filmées.
Déconditionner les végétaux selon la procédure.
Rincer et égoutter les haricots rouges.
Préparer la garniture aromatique: hacher l'ail et l'oignon.
Éplucher, laver et tailler les carottes.
Laver et tailler les courgettes.

3. Marquer la cuisson du chili

Dans une sauteuse, à l'huile de tournesol, suer la garniture aromatique.
Ajouter le maïs et les haricots rouges.
Ajouter les épices à chili, les tomates pelées et mélanger.
Mouiller le chili et porter à ébullition pendant 25-30 minutes.

4. Terminer la cuisson au four

Débarrasser en bac gastronomique et mettre au four 60 minutes à 140 °C.
Saler à mi-cuisson et finir la cuisson au four.

5. Dresser et servir

Hacher le persil plat, l'ajouter au plat et mélanger, garder quelques feuilles pour la décoration.
Servir.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easilyys.net/>



© 128db - Bartosch Salmanski