

CURRY DE POIS CHICHES AU LAIT DE COCO

Une recette de pois chiches mijotés dans du lait de coco, qui se sert en plat principal. La combinaison de légumineuses et de céréales apporte tous les acides aminés essentiels.



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



DENRÉES POUR 100 CONVIVÉS	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS DE BASE			
- pois chiches secs	kg	4,000	8,000
- curry		PM	PM
- sel		PM	PM
- poivre		PM	PM
ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE AROMATIQUE			
- oignons	kg	1,500	3,000
- carottes	kg	1,500	3,000
- huile de pépins de raisin	l	0,500	1,000
- lait de coco	l	2,000	4,000
ACCOMPAGNEMENT			
- riz basmati	kg	2,250	4,500
ÉLÉMENTS DE DRESSAGE			
- coriandre	botte	1	1
- citrons	pièce	4	4
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 60 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 60 MIN			

VALEURS NUTRITIONNELLES			
	pour 100 g	par portion (210 g) enfant	par portion (420 g) adolescent / adulte
Énergie	81 kcal 339 kJ	170 kcal 711 kJ	340 kcal 1423 kJ
Protéines	1,86 g	3,90 g	7,81 g
Matières grasses	4,84 g	10,17 g	20,35 g
Glucides	6,76 g	14,21 g	28,42 g
Rapport P/L		0,38	

€	COÛT MOYEN PAR PORTION DE 210 G	€	COÛT MOYEN PAR PORTION DE 420 G
	0,48 € HT		0,96 € HT

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



MATÉRIEL

- sauteuse
- spatule
- écumoire



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

Faire tremper 12 h ou la veille les pois chiches. Égoutter. Préparer la garniture aromatique: éplucher, laver et tailler les carottes en dés. Ciseler les oignons. Écraser l'ail.

3. Marquer la cuisson du curry

Dans une sauteuse, faire suer les oignons, les carottes et l'ail dans l'huile de pépins de raisin sans coloration. Ajouter les pois chiches, le curry. Mouiller avec le lait de coco. Cuire à petite ébullition pendant 45 minutes à 1 heure pour obtenir une préparation bien crémeuse. Assaisonner de sel et de poivre.

4. Préparer le riz et les citrons

Dans une sauteuse, porter à ébullition l'eau de cuisson salée. Ajouter le riz basmati et cuire 18 minutes. Peler à vif les citrons, lever les segments. Réserver.

5. Terminer la préparation du curry

En fin de cuisson du curry de pois chiches, rectifier l'assaisonnement et vérifier l'onctuosité de la sauce.

6. Dresser

Dans des assiettes creuses, disposer le riz en premier puis le curry de pois chiches. Hacher les feuilles de coriandre et les disposer sur le curry. Décorer avec un quartier de lime par assiette.



Fiche technique digitale personnalisable

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

