

HARICOTS BLANCS CUISINÉS AUX OIGNONS RÔTIS

Les haricots se cuisinent en plat de légumes, en plat composé avec ou sans viande, ou en soupe. Ils sont ici agrémentés de céleri, d'oignons rôtis et de carottes. Cette recette peut accompagner une viande, un poisson ou une céréale.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- haricots blancs appertisés	kg	6,000	12,000
ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE			
- carottes	kg	1,500	3,000
- céleri branche	kg	1,250	2,500
- ail	kg	0,100	0,200
- oignons	kg	1,500	3,000
- bouquet garni	pièce	1	1
- eau	l	7,500	15,000
- huile de tournesol	l	0,500	1,000
- sel		PM	PM
- poivre		PM	PM
- fécule de riz	kg	0,150	0,300
ACCOMPAGNEMENT			
- blé	kg	2,000	4,000
- beurre	kg	0,500	1,000
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 45 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUSSION : 60 MIN			

VALEURS NUTRITIONNELLES			
	pour 100 g	par portion (243,5 g) enfant	par portion (487 g) adolescent / adulte
Énergie	98 kcal 410 kJ	239 kcal 1 000 kJ	478 kcal 2 000 kJ
Protéines	2,86 g	6,95 g	13,90 g
Matières grasses	4,09 g	9,94 g	19,89 g
Glucides	11,34 g	27,61 g	55,22 g
Rapport P/L		0,70	

COÛT MOYEN PAR PORTION DE 243,5 G 0,26 € HT	COÛT MOYEN PAR PORTION DE 487 G 0,52 € HT
-------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------

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



MATÉRIEL

- sauteuse
- écumoire
- 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

Déconditionner, laver et éplucher les végétaux. Éplucher les oignons.

3. Préparer les haricots blancs et la garniture aromatique

Émincer 1 kg d'oignons et ciseler le reste. Couper en dés le céleri branche et les carottes. Écraser l'ail. Dans une sauteuse, rissoler les oignons émincés, assaisonner. Débarrasser. Ajouter l'huile, suer la garniture aromatique et la déglacer à l'eau. Ajouter les haricots blancs, le bouquet garni et assaisonner. Cuire 10-15 minutes.

4. Lier la préparation

Délayer la fécule de riz et l'ajouter à la préparation de haricots blancs. Rectifier l'assaisonnement.

5. Cuire le blé

Dans une grande quantité d'eau bouillante, cuire le blé, l'égoutter et le lier au beurre.

6. Dresser et servir

Dresser les haricots blancs avec leur jus (qui apporte toute l'aromatization) sur un fond de blé. Déposer les oignons rissolés sur le dessus.

Fiche technique digitale personnalisable

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



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

FICHE 8



© Christophe Chevallier