

PÂTES AUX LENTILLES ET TOMATES

Les pâtes aux lentilles et à la sauce tomate sont une déclinaison des traditionnelles pâtes bolognaises à base de bœuf haché, sauce tomate, oignon, céleri, carotte et d'huile d'olive. Elles sont ici revisitées avec des légumineuses.

DENRÉES POUR 100 CONVIVÉS	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- lentilles	kg	2,500	5,000
- pâtes complètes	kg	2,000	4,000
- tomates pelées au jus	kg	2,500	5,000
- sel		PM	PM
- poivre		PM	PM
ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE AROMATIQUE			
- ail	kg	0,030	0,030
- oignons jaunes	kg	1,250	2,500
- courgettes	kg	1,000	2,000
- carottes	kg	1,000	2,000
- huile d'olive	l	0,120	1/4
ÉLÉMENTS DE DÉCORATION			
- basilic	botte	1/2	1/2
- persil	botte	1/2	1/2
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 30 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON: 45 MIN			

VALEURS NUTRITIONNELLES			
	pour 100 g	par portion (184,5 g) enfant	par portion (369 g) adolescent / adulte
Énergie	100 kcal 418 kJ	184 kcal 770 kJ	368 kcal 1540 kJ
Protéines	5,02 g	9,25 g	18,51 g
Matières grasses	1,30 g	2,39 g	4,78 g
Glucides	15,67 g	28,92 g	57,83 g
Rapport P/L		3,87	

COÛT MOYEN PAR PORTION DE 184,5 G 0,29 € HT	COÛT MOYEN PAR PORTION DE 369 G 0,58 € HT
---	---

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



MATÉRIEL

- cutter / mixeur
- spatule
- sauteuse



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 les pâtes et les mettre dans un bac afin de faciliter la mise en cuisson.

Déconditionner les tomates pelées au jus suivant la procédure. Réserver.

Préparer la garniture aromatique: ciseler les oignons.

Laver et éplucher les carottes et les tailler en dés.

Laver les courgettes et les tailler en dés.

Écraser l'ail.

Rincer et égoutter les lentilles.

Hacher le persil et ciseler le basilic.

3. Confectionner les lentilles tomatées

Dans une sauteuse, suer la garniture aromatique dans l'huile d'olive.

Ajouter les lentilles à la garniture aromatique.

Ajouter les tomates pelées et mouiller à hauteur.

Assaisonner, couvrir et laisser mijoter 25 minutes.

Débarrasser les lentilles en bac gastronorme.

Rectifier l'assaisonnement.

4. Cuire les pâtes

Porter l'eau à ébullition, ajouter les pâtes. Laisser cuire selon indication du fabricant.

Rincer les pâtes et les égoutter.

Débarrasser et réserver en bac gastronorme.

5. Dresser et servir

Assembler les lentilles à la tomate avec les pâtes.

Ajouter les herbes, mélanger.

Décorer avec des feuilles de basilic.

Servir.

Fiche technique digitale personnalisable

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



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

FICHE 9



© 128db - Bartosch Salmanski