

PURÉE DE HARICOTS ROUGES ET BETTERAVES

Dérivée du houmous, cette purée à base de haricots rouges et de betteraves est tout aussi exquise.

DENRÉES POUR 100 CONVIVÉS	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- haricots rouges secs	kg	2,000	4,000
- betteraves cuites	kg	5,000	10,000
- oignons	kg	1,000	1,000
- bouquet garni	pièce	1	1
- graines de sésame	kg	0,500	1,000
- lait	l	0,050	0,100
- jus de citron	l	0,250	0,500
- huile d'olive	l	0,120	0,250
- ail	kg	0,050	0,050
- paprika		PM	PM
- cumin		PM	PM
- sel		PM	PM
- poivre		PM	PM
ÉLÉMENTS DE DÉCORATION			
- huile d'olive	l	PM	PM
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 45 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISON: 45 À 60 MIN			

VALEURS NUTRITIONNELLES			
	pour 100 g	par portion (95 g) enfant	par portion (190 g) adolescent / adulte
Énergie	137 kcal 573 kJ	130 kcal 544 kJ	261 kcal 1 092 kJ
Protéines	6,57 g	6,23 g	12,47 g
Matières grasses	4,44 g	4,21 g	8,43 g
Glucides	15,29 g	14,50 g	29,00 g
Rapport P/L	1,48		

€ COÛT MOYEN PAR PORTION DE 95 G	€ COÛT MOYEN PAR PORTION DE 190 G
0,23 € HT	0,45 € HT

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



MATÉRIEL

- cutter / mixeur
- sauteuse
- spatule
- four



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 les haricots rouges 12 h ou la veille.
Hacher l'ail finement.
Éplucher les oignons et les piquer de clous de girofle.
Couper les betteraves en dés.

3. Cuisson des haricots rouges

Égoutter les haricots rouges.
Dans une sauteuse, disposer les oignons piqués de clous de girofle, le bouquet garni, l'ail et les haricots rouges.
Mouiller à hauteur et cuire environ 45 min à 1 heure.

4. Confectionner la crème de sésame

Préchauffer le four sur la position chaleur sèche à 175 °C.
Dans un bac gastronorme, torréfier les graines de sésame.
Au cutter, broyer et réduire en purée les graines de sésame.
Ajouter du lait et du jus de citron jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

5. Confectionner la purée de haricots rouges à la betterave

Égoutter les haricots rouges, retirer le bouquet garni et les oignons.
Au mixeur, réduire les haricots rouges en purée, détendre avec le bouillon des haricots, débarrasser et réserver.
Mixer les betteraves en purée, ajouter le jus de citron, la crème de sésame et les épices (paprika et cumin).
Mélanger les deux purées.
Assaisonner avec le sel et le poivre.
Filmer et refroidir en cellule à +3 °C.

6. Dresser et servir

Servir la purée de haricots rouges à la betterave avec un filet d'huile d'olive.

“ **Remarque:** pour écourter le temps de préparation il est possible d'utiliser des haricots rouges appertisés et ainsi éviter le temps de trempage. La crème de sésame peut s'acheter prête à l'emploi sous le nom de tahini.

Fiche technique digitale personnalisable

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



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

FICHE 2



© Christophe Chevallier