

Couscous végétarien aux légumes frais



Ingédients pour 45 enfants et 5 adultes

Carotte fraîche	2,000 kg
Tomates pelées au jus DAUCY	2 boîtes de 400 g
Courgette fraîche	2,000 kg
Tomate ronde fraîche	1,000 kg
Oignon frais	5/6
Poivron rouge frais	0,500 kg
Huile d'olive vierge extra	
Purée Tomates Tomacouli	2 Briques
Pois chiches	0,600 kg
Semoule couscous moyenne	
Sel fin	
Poivre gris/noir moulu	

Coût

Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher les carottes, et les oignons, épépiner les poivrons. Emincer les oignons, couper les poivrons en petites lamelles, détailler le reste des légumes en dés d'environ 1,5 cm.
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les poivrons. Ajouter les carottes, et les courgettes, colorer 8 à 10 minutes à feu moyen en remuant fréquemment. Ajouter les tomates assaisonner. Mijoter à couvert 20 à 25 minutes environ, détendre avec un peu d'eau bouillante si nécessaire. Incorporer les pois chiches, mijoter 5 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Plaquier la semoule dans des gastronomes pleins. Laisser gonfler au four vapeur 10 à 15 minutes en prenant soin d'égrener en cours de cuisson. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser la semoule sur assiette, accompagner des légumes au départ.

Critères GEMRCN (Démot n°2011-2227 et arrêté du 30 septembre 2011)

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique
- Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales

Avantage recette

- Ce plat végétarien n'est pas limité par son rapport P/L puisqu'il celui-ci est supérieur à 1

