

UN MENU POUR UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE  
ET DURABLE DANS LES CANTINES?

Une idée  
légumineuse!

LENTILLES - HARICOTS SECS - FÈVES  
POIS CHICHES - POIS CASSÉS - POIS SECS  
FÉVEROLES - LUPINS



PRODUITS | TECHNIQUES ET PRÉPARATIONS DE BASE |  
13 FICHES TECHNIQUES DÉTAILLÉES  
POUR LES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION

Financé par:





# UN MENU POUR UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE ET DURABLE DANS LES CANTINES ?



## SOMMAIRE

### 2 LES LÉGUMINEUSES

- 6 Les lentilles
- 7 Les haricots secs
- 8 Les pois chiches
- 9 Les pois secs et cassés
- 10 Les fèves
- 11 Les lupins

### 14 LES TECHNIQUES DE BASE

- 14 Le lavage des légumineuses
- 14 Le trempage des légumineuses
- 16 Les différents conditionnements
- 17 Les cuissons

### 20 LES FICHES RECETTES

#### Les entrées

- 22 Houmous
- 24 Purée de haricots rouges et betteraves
- 26 Socca niçoise

#### Les plats/garnitures

- 28 Dahl de lentilles corail
- 30 Chili aux haricots rouges
- 32 Burger de lentilles
- 34 Curry de pois chiches au lait de coco
- 36 Haricots blancs cuisinés aux oignons rôtis
- 38 Pâtes aux lentilles et tomates
- 40 Purée de pois cassés

#### Les desserts

- 42 Madeleines de lentilles
- 44 Brownies au chocolat et haricots rouges
- 46 Cookies aux haricots blancs et pépites de chocolat

Avec l'aimable collaboration de Frédéric Jaunault, MOF primeur, Gilles Charles, chef des travaux au lycée technologique hôtelier Jacques Cœur de Bourges (18), Jean-Michel Truchelut, qualiticien, Pierre-Paul Zeiher, Chef cuisinier.

Financé par :



Fédération Nationale des Légumes Secs



Interprofession des fruits et légumes frais



l'Interprofession des huiles et protéines végétales



# LES LÉGUMINEUSES

*Les légumineuses sont des plantes dont les graines sont contenues dans des gousses. Elles sont composées des légumes secs tels que les lentilles, les fèves, les pois chiches, les pois cassés et les haricots secs, ainsi que d'autres plantes riches en protéines telles que le soja, les lupins, les féveroles et les pois secs. Dans nos cuisines, on peut retrouver les légumineuses sous de multiples formes : sèches ou fraîches, cuites en conserve (en boîte métal ou bocal verre), surgelées, ou dans des plats cuisinés.*

## LES LÉGUMINEUSES SONT RICHES EN FIBRES

Les légumineuses ont de nombreux atouts nutritionnels, notamment leur richesse en fibres. Les fibres jouent un rôle important sur notre santé. En effet, Santé Publique France indique qu'elles permettent de contrôler la glycémie en limitant l'absorption des sucres. Une alimentation riche en fibres peut aider à limiter l'apparition du diabète dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain. Les fibres contribuent à la diminution du mauvais cholestérol sanguin, en limitant l'absorption des graisses par l'organisme, jouant ainsi un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires\*.

## ET RICHES EN PROTÉINES VÉGÉTALES!

Les légumineuses sont aussi riches en protéines végétales et la majorité contiennent l'ensemble des acides aminés indispensables. Si les légumineuses peuvent compenser les faibles teneurs en lysines des céréales dans un régime végétal, leur association n'est pas indispensable dans nos régimes actuels, même si elle peut être recommandée pour des raisons culinaires. Les protéines participent à la croissance et au maintien de la masse musculaire et d'une ossature normale.

## DES SOURCES INTÉRESSANTES DE VITAMINES ET MINÉRAUX

Les légumineuses ont également d'autres bénéfices sur l'organisme grâce à leurs teneurs en vitamines et minéraux. Par exemple, les lentilles et les haricots rouges sont sources de fer, impliqué dans le transport de l'oxygène dans le sang, la fonction immunitaire et le métabolisme énergétique, contribuant ainsi à réduire la fatigue. Elles contiennent des quantités variables, selon la légumineuse considérée, de magnésium, de potassium, de phosphore, de cuivre ou encore de manganèse. En plus de tous ces atouts, elles ont une faible teneur en matières grasses.

\* Manger Bouger - Augmenter les légumes secs.



© Adobe stock - 5ph

## DES CULTURES QUI DISPOSENT D'ATOUTS ENVIRONNEMENTAUX

Les légumineuses contribuent à un modèle agricole durable : grâce à une symbiose avec des bactéries, elles fixent l'azote atmosphérique dans le sol, ce qui permet d'utiliser peu ou pas d'engrais, mais aussi d'enrichir les sols pour la culture suivante et ainsi de réduire les émissions de gaz à effet de serre. Elles permettent d'allonger les rotations, de diversifier les cultures et de préserver la biodiversité.

## RECOMMANDATIONS ET CONSOMMATION EN FRANCE

Le Programme National Nutrition Santé recommande de consommer au moins 2 fois par semaine des légumineuses. Dans l'idéal, il faudrait consommer 10 kg/ an par habitant. À ce jour, en France, la consommation est de 2 kg/an par habitant\*.



**La majorité des Français ne consomme pas assez de légumineuses** selon l'enquête du CREDOC « Place des légumineuses dans les comportements et attitudes alimentaires des Français » réalisée en mai 2021 et conçue dans le cadre du programme Cap Protéines\*\*.

**Seules 48%**  
des personnes interrogées en consomment au moins une fois par semaine.

**34%**  
des Français, et même **47%** des 25-34 ans, ne savent pas comment les préparer.

**36%**  
d'entre eux trouvent les légumineuses longues à préparer.

**30%**  
déclarent en consommer une fois par semaine.

Et seulement **18%** déclarent en consommer plus d'une fois par semaine avec une surreprésentation des personnes plus âgées.



**LES LÉGUMINEUSES,  
IDÉALES POUR TOUS LES BUDGETS**

Les légumineuses présentent, entre autres, un triple avantage. Elles sont très accessibles financièrement, se trouvent et se consomment en toute saison. Elles peuvent se conserver longtemps.

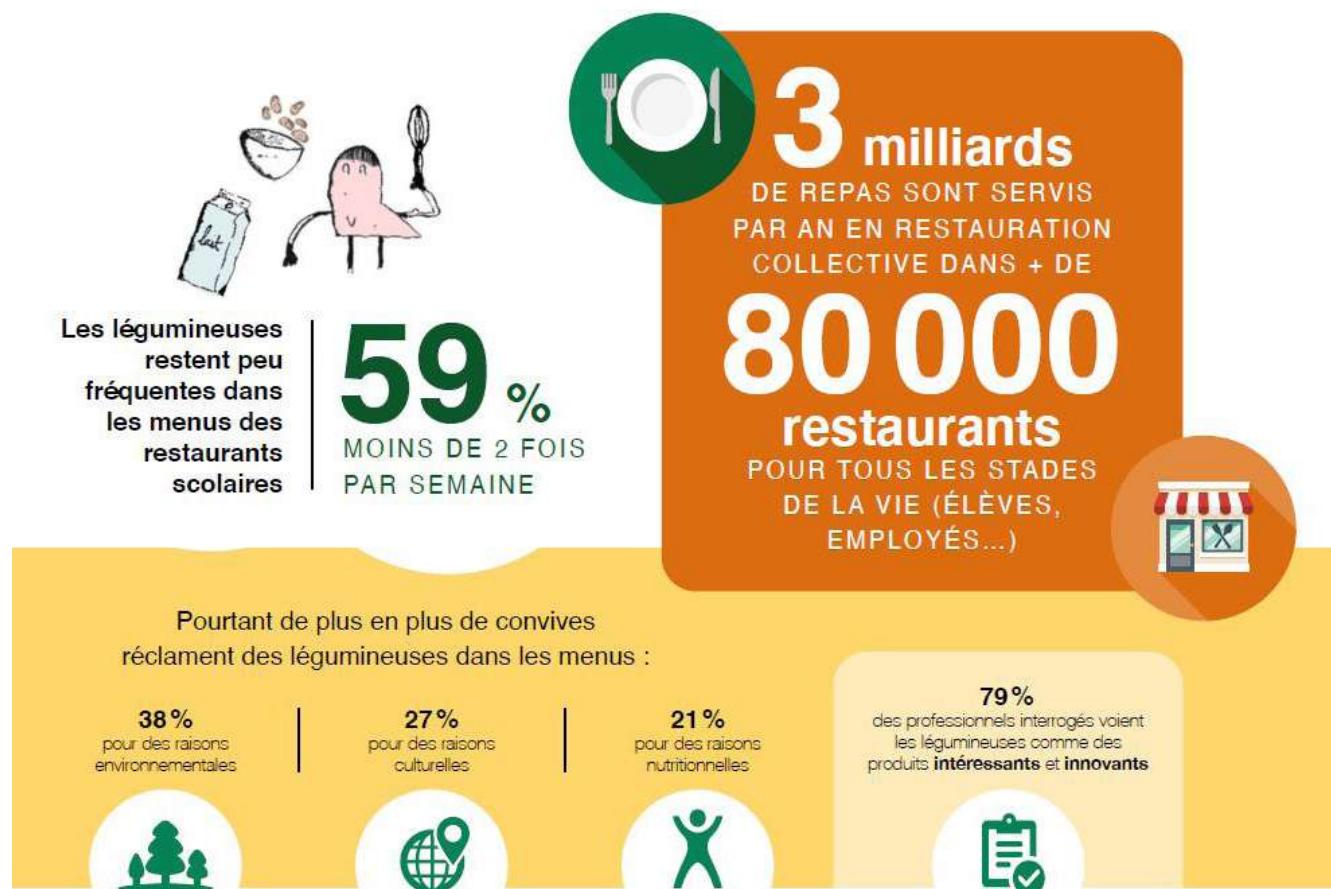
\* Source : FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture).

\*\* Étude financée par Cap Protéines, le programme de recherche, développement, innovation et transfert du Plan Protéines lancé par les pouvoirs publics dans le cadre de France Relance. Cette étude a été réalisée au sein du projet « Partager les informations du producteur au consommateur ».

# LES LÉGUMINEUSES EN RESTAURATION COLLECTIVE

*La restauration collective en France est un pilier de la transition agroécologique. Elle est au cœur des enjeux de la loi EGAlim appuyant la nécessité d'introduire davantage de sources de protéines végétales dans les menus, grâce à la mise en place d'un plan de diversification des sources de protéines et l'expérimentation d'un repas végétarien, une fois par semaine dans les cantines scolaires. Marie-Benoit Magrini et Hugo Fernandez-Inigo, chercheurs au laboratoire AGroécologie Innovation et teRritoires au centre INRAE Occitanie-Toulouse ont mené en 2019 une enquête inédite auprès des chefs de cuisine et gestionnaires de restauration collective. Leur objectif : mieux comprendre les pratiques, contraintes et leviers concernant l'utilisation des légumineuses en cuisine, leur place au sein des menus et les circuits d'approvisionnement. Faisons le point grâce à leurs chiffres.*

## Le point en chiffres



Source : Fernandez-Inigo, H., & Magrini, M.-B. (2020). Les légumineuses en restauration collective : une enquête menée auprès des cuisines en 2019. INRAE.

La grande majorité des répondants déclare que les légumineuses sont « faciles à préparer », surtout les lentilles et les haricots, dans le top 3 des plus utilisées :



Source : Fernandez-Ingó, H., & Magrini, M.-B. (2020). Les légumineuses en restauration collective : une enquête menée auprès des cuisines en 2019. INRAE.



© Adobe stock - davit85

# LES LENTILLES



© Adobe stock - Printemps

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

- **Nom scientifique:** *Lens culinaris*
- **Famille:** Fabacées

## ORIGINE

Asie centrale.

## DESCRIPTIF

La lentille est le fruit d'une plante herbacée annuelle à tiges très fines de 35 à 45 cm de hauteur, cultivée pour sa graine, qui a la forme d'un petit disque renflé en son centre. On peut classer les lentilles par couleur.

- **Vertes:** les graines sont petites et bombées. Elles ont une couleur brun vert avec des nuances bleutées. Leur peau est fine.
- **Rouges ou brunes:** les graines sont petites et bombées. Elles ont une couleur foncée.
- **Blondes:** les graines sont larges et plates. Elles ont une peau plus épaisse et une couleur assez pâle.

**Remarque:** une fois l'enveloppe protectrice enlevée, les cotylédons sont soit jaune vif, soit rose saumon, soit vert pâle. Les deux premiers types sont abondamment commercialisés sous le nom de « lentille corail » ou de « lentille jaune ».

## ACHAT ET CRITÈRES DE QUALITÉ

### • LES LABELS :

**AOP:** Lentille verte du Puy en 2000

**IGP:** Lentille verte du Berry en 1998

**Label Rouge:** Lentille verte du Berry en 1996

- **Conservation:** entreposées dans un endroit frais et sec, elles se conservent pendant une année.

- **Formes disponibles dans le commerce:** vrac, sèches, surgelées, conserve (en boîte métal ou bocal verre), farine.

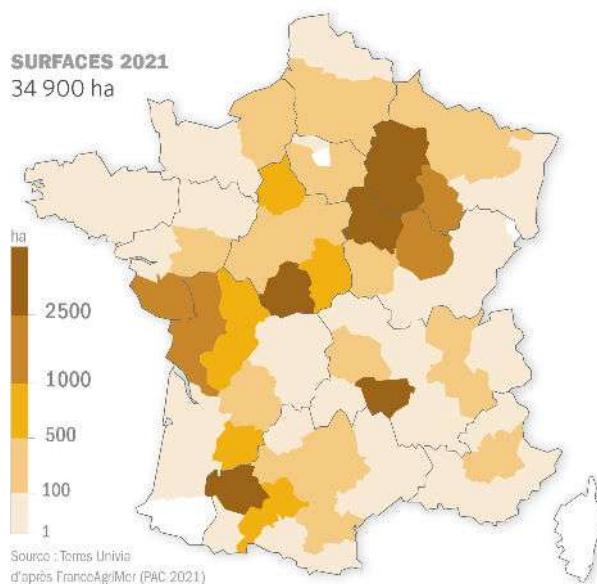
- **Dégustation:** cuites.

## MODE DE PRÉPARATION

|                                                        |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Temps de trempage</b>                               | Aucun                                                                                                              |
| <b>Volume d'eau moyen pour la cuisson en casserole</b> | 1,5 volume d'eau pour 1 volume de lentilles corail et 3 volumes d'eau pour 1 volume de lentilles vertes ou blondes |
| <b>Temps moyen de cuisson</b>                          | 9 min pour les lentilles corail et 25 min pour les lentilles vertes ou blondes                                     |

Source :  
<http://www.legume-sec.com/les-cuisiner/modes-de-preparation/>

## ZONES DE PRODUCTION



NB : en 2020, 52 % des surfaces étaient cultivées en mode d'agriculture biologique.

# LES HARICOTS SECS



© Adobe stock - Vladk213

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Nom scientifique:** *Phaseolus vulgaris* (haricot commun)
- Synonymes:** fayot, mogette, caricotte, faséole, etc.
- Famille:** Fabacées

## ORIGINE

Amérique centrale et du Sud.

## DESCRIPTIF

Le haricot est une plante légumineuse annuelle qui comprend de nombreuses variétés comestibles ou ornementales. Le fruit de cette plante se mange soit en gousses, avant maturité des graines (haricots verts), soit en grains (flageolets, haricots secs). On trouve plus de cent espèces différentes, aux saveurs, couleurs et formes diverses. La plupart des gousses peuvent être consommées fraîches avant leur maturité (haricots beurre verts ou jaunes). À maturité, ces gousses ne sont plus comestibles, on les écosse pour récolter les graines, qui sont utilisées fraîches ou séchées, mais toujours cuites.

## ACHAT ET CRITÈRES DE QUALITÉ

### • LES LABELS :

**AOP:** Coco de Paimpol en 1999

**IGP:** Lingot du Nord en 2008, Mogette de Vendée en 2010, Haricot tarbais en 2000

**Label Rouge:** Haricot Tarbais en 1997, Lingot du Nord en 2012, Flageolet vert en 2006

- Conservation:** entreposés dans un endroit frais et sec, ils se conservent pendant une année. Cuits, on peut les garder 4 ou 5 jours au réfrigérateur.

- Dégustation:** cuits.

- Formes disponibles dans le commerce:** frais crus, secs, vrac, surgelés, conserve (en boîte métal ou bocal verre).

## MODE DE PRÉPARATION

|                                                  |                                                |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Temps de trempage                                | 12 h                                           |
| Volume d'eau moyen pour la cuisson en casseroles | 2 volumes d'eau pour 1 volume de haricots secs |
| Temps moyen de cuisson                           | 1h30                                           |

Source :

<http://www.legume-sec.com/les-cuisiner/modes-de-preparation/>

## RÉGIONS DE PRODUCTION

- Le flageolet vert pousse principalement dans l'Essonne, en Eure-et-Loir, dans le Val de Loire et en Bretagne.
- On cultive également en Vendée les célèbres mogettes, ainsi que des lingots et des cocos blancs (Paimpol).
- Certains flageolets verts et lingots proviennent du Nord et du Pas-de-Calais, tandis que le haricot tarbais est un produit du sud-ouest.

Source :

<http://www.legume-sec.com/regions-de-production/>

# LES POIS CHICHES



© Adobe stock - Mescioglu

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Nom scientifique:** *Cicer arietinum*
- Synonyme:** pois cornu
- Famille:** Fabacées

## ORIGINE

Proche-Orient.

## DESCRIPTIF

Le pois chiche pousse sur une plante d'aspect buissonnant qui mesure de 20 cm à 1 m de hauteur. Ses gousses sont courtes et enflées, elles mesurent de 2 à 3,5 cm de long et contiennent une à quatre graines arrondies et bosselées, d'environ 1 cm de diamètre. La couleur des graines varie selon les différentes variétés: crème, jaunâtre, verdâtre, rougeâtre, brunâtre ou noirâtre.

## ACHAT ET CRITÈRES DE QUALITÉ

### • LES LABELS :

Aucun.

- Conservation:** entreposés dans un endroit frais et sec, ils se conservent pendant une année.

- Dégustation:** cuits.

- Formes disponibles dans le commerce:** sachet en sec, vrac, conserve (en boîte métal ou bocal verre), surgelés, farine.

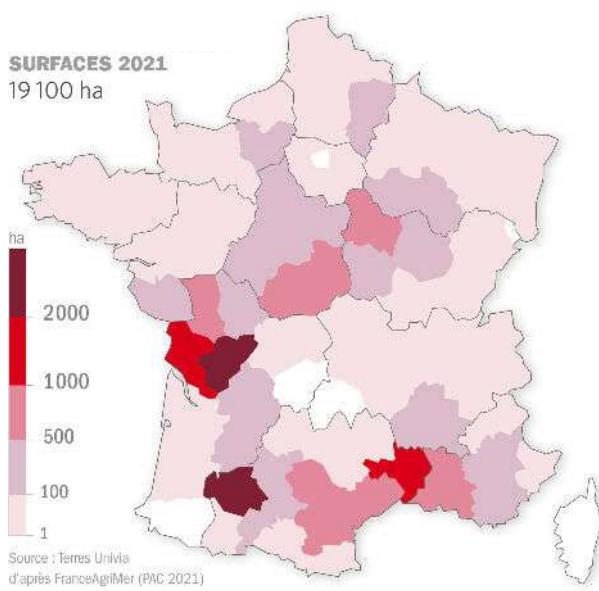
**“ Remarque:** l'eau de cuisson du pois chiche, comme des autres légumineuses, est appelée « aquafaba ». Celle-ci est constituée de 90 % d'eau et de 10 % de protéines, dont l'albumine, ce qui peut en faire un parfait substitut aux blancs d'oeufs dans la cuisine végétale. Il peut donc être judicieux de la conserver.

## MODE DE PRÉPARATION

|                                                        |                                               |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Temps de trempage</b>                               | 12 h                                          |
| <b>Volume d'eau moyen pour la cuisson en casserole</b> | 2 volumes d'eau pour 1 volume de pois chiches |
| <b>Temps moyen de cuisson</b>                          | 2h                                            |

Source :  
<http://www.legume-sec.com/les-cuisiner/modes-de-preparation/>

## ZONES DE PRODUCTION



NB : en 2020, 30 % des surfaces étaient cultivées en mode d'agriculture biologique.

# LES POIS SECS ET CASSÉS



© Adobe stock - Moving Moment

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Nom scientifique:** *Pisum sativum*
- Famille:** Fabacées

## ORIGINE

Chine.

## DESCRIPTIF

Fruit d'une plante herbacée annuelle cultivée dans les régions tempérées pour ses graines, le pois peut être destiné à l'alimentation humaine (petit pois puis pois sec ou cassé selon la maturité) ou animale. Il pousse sur une plante buissonnante ou grimpante qui peut atteindre entre 30 cm et 1,5 m de haut. Les gousses vertes et lisses sont droites ou légèrement incurvées, bombées ou aplatis. Leur longueur varie entre 4 et 15 cm et elles renferment entre deux et dix graines de forme arrondie, de couleur généralement verte, mais parfois grisâtre, blanchâtre ou brunâtre. Avant maturité, elles sont appelées « petits pois »; matures et sèches, on les nomme « pois secs » ou, lorsque les graines sont fendues en deux, « pois cassés ».

## ACHAT ET CRITÈRES DE QUALITÉ

### • LES LABELS :

Aucun.

- Conservation:** entreposés dans un endroit frais et sec, ils se conservent pendant une année.

- Dégustation:** cuits.

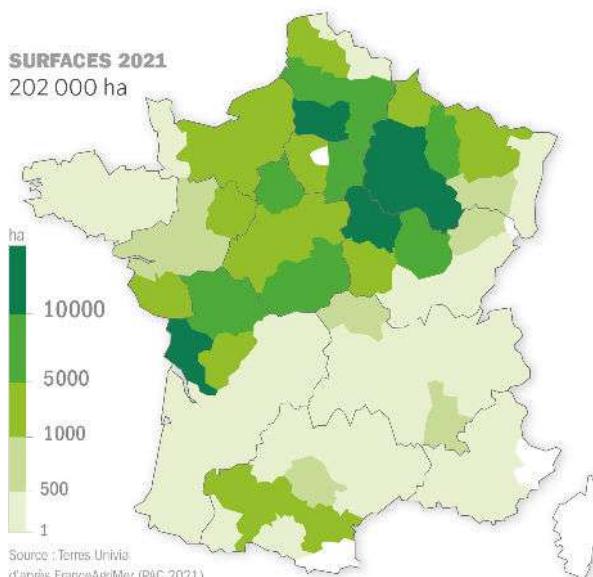
- Formes disponibles dans le commerce:** frais crus, secs, surgelés, conserve (en boîte métal ou bocal verre).

## MODE DE PRÉPARATION

|                                                        |                                              |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Temps de trempage</b>                               | aucun                                        |
| <b>Volume d'eau moyen pour la cuisson en casserole</b> | 2 volumes d'eau pour 1 volume de pois cassés |
| <b>Temps moyen de cuisson</b>                          | 35 min                                       |

Source :  
<http://www.legume-sec.com/les-cuisiner/modes-de-preparation/>

## ZONES DE PRODUCTION



NB : en 2020, 6 % des surfaces étaient cultivées en mode d'agriculture biologique.

# LES FÈVES



© Adobe stock - Zcy

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Nom scientifique:** *Vicia faba*
- Synonymes:** fève des marais, gourgane, féveroles
- Famille:** Fabacées

## ORIGINE

Nord de l'Afrique et région méditerranéenne.

## DESCRIPTIF

La fève est le fruit d'une plante herbacée annuelle mesurant de 30 cm à 2 m de hauteur. On la trouve généralement dans des régions au climat tempéré. Les gousses robustes atteignent jusqu'à 25 cm de longueur et ont une extrémité en pointe. À l'intérieur, on découvre cinq à dix graines plates aux bouts arrondis, de couleur verte, rougeâtre, brunâtre ou violacée, de 2 à 5 cm de long.

## ACHAT ET CRITÈRES DE QUALITÉ

### LES LABELS :

Aucun.

**Conservation:** entreposées dans un endroit frais et sec, elles se conservent pendant une année.

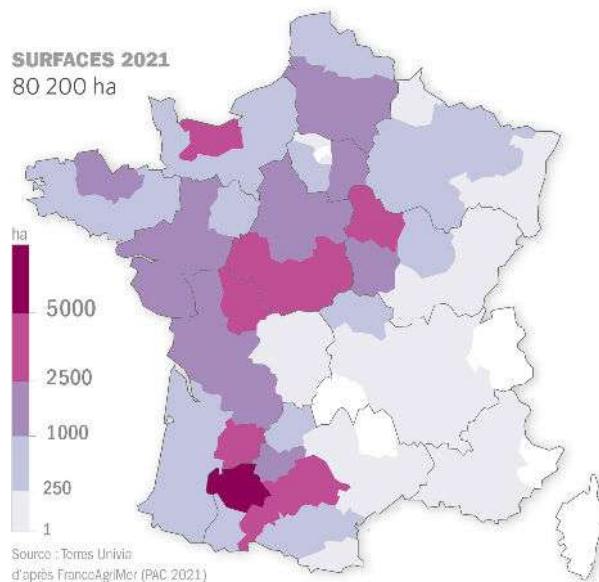
- Dégustation:** cuites.
- Formes disponibles dans le commerce:** fraîches crues, sèches, congelées, pelées, décortiquées, conserve (en boîte métal ou bocal verre).

## MODE DE PRÉPARATION

|                                                        |                                               |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Temps de trempage</b>                               | 12 h                                          |
| <b>Volume d'eau moyen pour la cuisson en casserole</b> | 2 volumes d'eau pour 1 volume de fèves sèches |
| <b>Temps moyen de cuisson</b>                          | 2 h                                           |

Source :  
<http://www.legume-sec.com/les-cuisiner/modes-de-preparation/>

## ZONES DE PRODUCTION



NB : en 2020, 24 % des surfaces étaient cultivées en mode d'agriculture biologique.

# LES LUPINS



© Adobe stock - Mestock

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Nom scientifique:** *Lupinus albus*
- Synonyme:** herbe au loup
- Famille:** Fabacées

## ORIGINE

Bassin méditerranéen.

## DESCRIPTIF

Comme toutes les légumineuses à graines cultivées en France (hormis le soja et le haricot), sa consommation par l'homme est beaucoup plus récente que sa culture. Des variétés douces de lupin blanc, jaune ou à feuilles étroites n'existent que depuis 1930.

## ACHAT ET CRITÈRES DE QUALITÉ

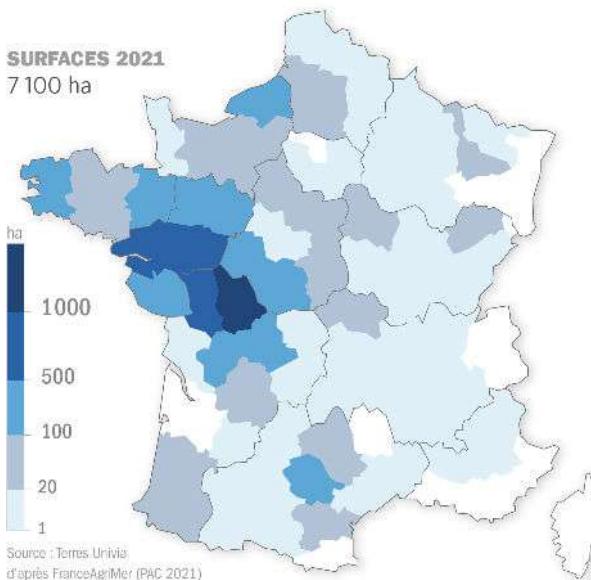
- LES LABELS :**  
Aucun.
- Conservation:**  
entreposés dans un endroit frais et sec, ils se conservent pendant une année.  
Pour les graines fraîches, quelques jours au réfrigérateur.
- Dégustation:** cuits.

- Formes disponibles dans le commerce:**  
sachet sec, farine, bocal, en saumure, frais.

## MODE DE PRÉPARATION

|                                                        |                                                |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Temps de trempage</b>                               | 12 h                                           |
| <b>Volume d'eau moyen pour la cuisson en casserole</b> | 2,5 volumes d'eau pour 1 volume de lupins secs |
| <b>Temps moyen de cuisson</b>                          | 25 à 45 min                                    |

## ZONES DE PRODUCTION



NB : en 2020, 15 % des surfaces étaient cultivées en mode d'agriculture biologique.



# **LES TECHNIQUES DE BASE**



# LE LAVAGE DES LÉGUMINEUSES

Toutes les légumineuses achetées sous forme sèches doivent être rincées. En revanche, toutes n'ont pas besoin d'être trempée, (la lentille et le pois cassé notamment).

## TECHNIQUE

### 1) Mettre en place le poste de travail

Réunir les légumineuses et le matériel de rinçage.

### 2) Verser les légumineuses dans un bac et le remplir d'eau

Les légumineuses doivent être immergées dans l'eau froide.

### 3) Nettoyer les légumineuses

Le lavage des légumineuses permet d'isoler puis d'éliminer les impuretés qui peuvent s'y loger. Il s'agit seulement d'un rinçage, pas d'un trempage.

### 4) Égoutter les légumineuses

Évacuer l'eau en versant le premier bac dans un bac perforé.

### 5) Trier les légumineuses

Être attentif au bruit des légumineuses au contact du métal afin d'identifier d'éventuels petits cailloux qu'il faudrait retirer.



Après avoir versé la quantité de légumineuses souhaitée dans un bac, remplir celui-ci d'eau. Il est important que cette eau soit froide.

Remuer les légumineuses dans l'eau. De petites particules peuvent remonter à la surface et flotter, il faut les retirer.



Transvaser le bac de rinçage dans un bac perforé et égoutter les légumineuses.

# LE TREMPAGE DES LÉGUMINEUSES

Toutes les légumineuses achetées sous formes sèches, à l'exception des lentilles et des pois cassés, doivent subir une phase de trempage, qui assurera leur réhydratation partielle et permettra leur cuisson correcte. La durée de trempage est comprise entre 2 h et 12 h selon les légumineuses.

## TECHNIQUE

### 1) Mettre en place le poste de travail

Réunir les légumineuses et le matériel de trempage.

### 2) Verser les légumineuses dans un récipient et le remplir d'eau

Les légumineuses doivent être immergées dans l'eau à température ambiante.

### 3) Trier et nettoyer les légumineuses

Le trempage des légumineuses permet d'isoler puis d'éliminer les grains vides ainsi que d'éventuelles impuretés résiduelles.

### 4) Laisser tremper les légumineuses

Laisser les légumineuses dans l'eau pendant le temps requis.



Verser la quantité de légumineuses (ici, des pois chiches) dans un récipient adapté : bocal, bol, saladier, bahut...



Remplir le récipient d'eau de manière à ce que les légumineuses soient totalement recouvertes.

La température de l'eau est importante. En effet, elle ne doit pas être trop froide, car cela durcirait les légumineuses. Il faut donc que l'eau soit à température ambiante.



L'immersion des légumineuses dans l'eau va permettre de repérer certains grains plus légers que d'autres, donc vides, qui vont remonter à la surface et qu'il ne restera plus qu'à retirer.



Puisque le trempage remplace le lavage pour les légumineuses concernées, cette étape est également l'occasion de rincer les légumineuses et d'en ôter les particules qui vont se mettre à flotter à la surface.



Laisser tremper le temps requis.

En général, il est recommandé de mettre les légumineuses à tremper le soir afin qu'elles soient prêtes à cuire le lendemain matin.

**“** Quelle est l'utilité de tremper les légumineuses ? Le trempage sert à faire éclater légèrement la peau épaisse des légumineuses. Cette étape favorise une meilleure cuisson, et surtout, une meilleure digestion.



#### PAS DE TEMPS POUR LE TREMPAGE ?

Les légumineuses sont disponibles sous plusieurs formes: fraîches, sèches, en conserve (en boîte métal ou bocal verre), surgelées. En cas de manque de temps, pour être dispensé de l'étape du trempage, il suffit d'utiliser des légumes secs en conserve (en boîte métal ou bocal verre) ou surgelés, précuits. Les légumineuses prêtes à l'emploi s'intègrent aisément dans toutes sortes de plats. Certaines légumineuses, comme les pois cassés ou les pois chiches, existent aussi sous forme de flocons. Cuits en moins de 10 minutes, les flocons s'ajoutent très facilement aux soupes, gratins et autres préparations. Les pâtes de légumineuses, comme les macaronis de pois chiches ou les spaghetti de pois cassés, sont un autre format original pour manger des légumineuses en préparation express.



#### LES LÉGUMINEUSES: DES ALIMENTS TRÈS ÉCONOMIQUES

À l'issue du trempage, le volume et le poids des légumineuses réhydratées se voient doublés. Ainsi, 50 g de légumes secs crus donneront 100 g de légumes secs à cuire. Un rendement imbattable !

# LES DIFFÉRENTS CONDITIONNEMENTS



## LES CONSERVES (EN BOÎTE MÉTAL OU BOCAL VERRE)

Les boîtes de conserve existent dans de nombreuses tailles et leur contenu peut être conditionné sous vide ou avec du jus. C'est l'appertisation (méthode de conservation par stérilisation à la chaleur) qui permet de préserver les nutriments des légumineuses. Cette stérilisation suffit à elle seule à éliminer les bactéries dangereuses pour la santé. Enfin, les produits appertisés se conservent à température ambiante. Les conserves permettent d'économiser du temps : les produits sont déjà cuits, ils sont donc totalement prêts à l'emploi. En outre, la durabilité minimale est de 2 à 5 ans, ce qui facilite la gestion des stocks. De plus, qu'elle soit en acier, en aluminium ou en verre, la conserve est recyclable.



## LE SEC

Les légumineuses conditionnées en sec doivent passer par une étape de trempage qui va en doubler le volume, sauf les lentilles et les pois cassés, qui ne nécessitent qu'un rinçage. Elle possède une très longue durée de conservation et se conservent à température ambiante. Leur conditionnement est minimaliste (carton, filet, papier kraft...) ce qui participe à réduire les déchets et favorise une meilleure gestion du recyclage.



## LES SURGELÉS

La surgélation consiste à refroidir les produits très rapidement à des températures très basses, qui empêchent la multiplication des bactéries et micro-organismes et fixent les vitamines, nutriments, minéraux et antioxydants, tout en préservant les saveurs. De plus, ce format aide à lutter contre le gaspillage alimentaire, puisqu'il offre comme le conditionnement en sec la possibilité d'utiliser l'exacte quantité désirée en gardant le reste pour une utilisation ultérieure, sans altération des produits.



\* Toutes les photos de cette page proviennent d'Adobe Stock et Shutterstock.

# LES CUISSONS

## PRINCIPES

Les légumes secs ont été déshydratés de manière à pouvoir se conserver et être utilisés durant de longs mois.

Les objectifs principaux de la cuisson des légumes secs sont:

- **De réhydrater** l'amidon et de le transformer en empois digeste. L'hydratation d'un légume sec doit respecter quelques règles simples:
  - démarrage à l'eau froide pour ne pas coaguler trop rapidement les protéines,
  - cuisson dans un milieu faiblement concentré en sel pour permettre la pénétration de l'eau dans le légume (principe d'osmose).
- **D'attendrir** la partie externe, très riche en cellulose et en pectine.

## ÉLÉMENTS CONSTANTS

Lors de la cuisson, les légumineuses vont s'enrichir de saveurs grâce à la garniture de légumes.

Il y a deux éléments constants dans la cuisson des légumineuses:

- **Un liquide de mouillement:**
  - eau froide, vin blanc/eau, bouillon de légumes...
- **Une garniture aromatique:**
  - la garniture aromatique est un élément central de la cuisson des légumineuses. Elle permet de les aromatiser. En fonction du taillage grossier ou fin de la garniture aromatique, on pourra soit la retirer une fois les légumes légumineuses cuits (consommation des légumineuses dite « nature », ex: petit salé), soit la laisser (consommation en purée, potage, etc.).

Les recettes proposées dans les pages suivantes sont réalisables quel que soit le mode de conditionnement des légumineuses. Il suffit d'adapter les temps de cuisson en fonction de ce paramètre.

### POUR LES LÉGUMINEUSES SÈCHES



**Température de cuisson: entre 80-90 °C maximum.** Les légumes secs doivent être cuits à une température inférieure à 90 °C pour éviter l'éclatement de la graine. Attention: en dessous de 80 °C, les légumes secs ne cuiront pas.



**L'acidité et le sel rallongent la durée de cuisson.** Il est donc conseillé de n'assaisonner qu'à mi-cuisson.



**Rendement.** Ils doublent leur poids après trempage: 50 g de légumes secs crus donneront donc une portion de 100 g de légumes secs réhydratés.

---

## CUISSON POUR UNE CONSOMMATION « NATURE » DE LA LÉGUMINEUSE - EXEMPLE AVEC DES HARICOTS BLANCS

Cuisson lente et complète des légumes secs dans le but principal de les réhydrater. La difficulté est de les cuire sans les faire éclater.

### EXEMPLE DE TECHNIQUE DE CUISSON POUR UNE CONSOMMATION DITE NATURE



Ajouter la garniture aromatique aux haricots blancs.



Mouiller à hauteur.



Couvrir et laisser cuire à l'étouffée.



Une fois la cuisson terminée, retirer la garniture aromatique.



Conserver tout ce qui peut être réutilisé. Ne jeter ni l'oignon ni la carotte. L'oignon cuit, par exemple, peut servir d'assaisonnement, sous forme de purée. Le bouquet garni, en revanche, ne peut plus servir, il est à jeter.



Retirer les haricots cuits en les égouttant et récupérer le bouillon.



Le bouillon est très lié, il a un aspect sirupeux. De ce fait, il peut être utilisé dans la préparation d'une sauce, d'une vinaigrette, ou même d'un caramel.



Retrouvez l'intégralité de cette technique de cuisson sur : [www.bpi-campus.com](http://www.bpi-campus.com)

## CUISSON POUR UNE CONSOMMATION EN PURÉE OU EN POTAGE DE LA LÉGUMINEUSE - EXEMPLE AVEC DES LENTILLES

Pour confectionner des purées ou des potages de légumes secs, la cuisson à plus de 90 °C sera prolongée de manière à faire éclater la paroi cellulosique. En éclatant, la paroi libère l'amidon. C'est cet amidon qui va former la liaison de la purée ou du potage. Il agit comme une farine, un liant ou un épaississant. Il faut maîtriser la proportion de légumes secs et de liquide de mouillement. Une trop forte quantité de légumes secs donnera un potage trop épais (il faudra le détendre). Inversement, une trop faible quantité obligera à le faire réduire ou à le lier à la féculle de pomme de terre.

**Remarque:** le liquide de mouillement de cuisson peut être utilisé dans la préparation d'une sauce, d'un jus, d'un bouillon, ou même d'un caramel.

### EXEMPLE DE TECHNIQUE DE CUISSON POUR UNE CONSOMMATION EN PURÉE



Réunir le matériel de préparation et de cuisson ainsi que les denrées: lentilles, garniture aromatique taillée au préalable, beurre (que l'on peut remplacer par de la matière grasse végétale - margarine ou huile) et sel.



Lorsque les ingrédients de la garniture aromatique sont utilisés entiers ou en gros morceaux, c'est que l'on prévoit de les retirer en fin de cuisson, pour un bouillon par exemple. Ici, ils sont taillés en petits morceaux, on va donc les garder. C'est ce qu'on fait notamment lorsqu'on prévoit de mixer les lentilles.



Dans une sauteuse, faire suer l'oignon, l'ail et la carotte avec le beurre (on peut éventuellement y ajouter du gingembre ou de l'échalote pour une touche acidulée). En restauration collective, on fait suer la garniture dans un bac gastronomique au four à 90 °C.



Une fois que les légumes ont bien sué et avant coloration, ajouter les lentilles. C'est également le moment d'ajouter les épices (plus tôt, elles deviendraient amères à la cuisson). Enfin, ajouter le volume d'eau approprié et le bouquet garni, puis laisser cuire 20 à 30 minutes.



Attention à ne pas utiliser de légumes dont le temps de cuisson serait supérieur à celui des lentilles.



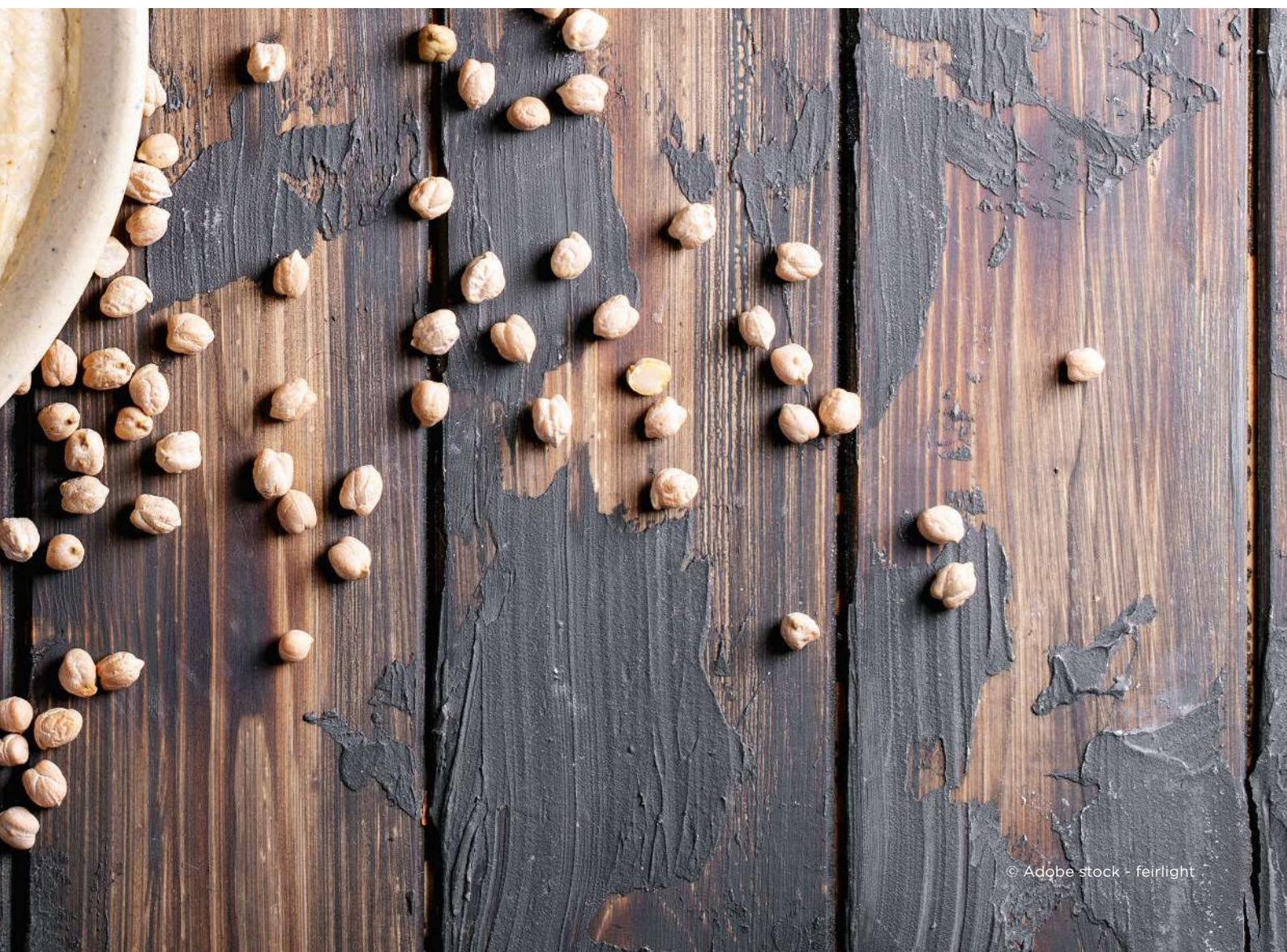
À ébullition, remuer et laisser cuire à court frémissement, en couvrant ou non. Saler à mi-cuisson. Enfin, égoutter.



Retrouvez l'intégralité de cette technique de cuisson sur: [www.bpi-campus.com](http://www.bpi-campus.com)



# LES FICHES RECETTES



# HOUMOUS

Le houmous ou hommos est une préparation culinaire du Proche-Orient, composée notamment de purée de pois chiches et de tahini. Il s'agit d'un plat typique des cuisines arabe, juive, arménienne et levantine.

| DENRÉES POUR 100 CONVIVES                   | UNITÉS | QTÉ enfant | QTÉ adolescent / adulte |
|---------------------------------------------|--------|------------|-------------------------|
| <b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>                |        |            |                         |
| - pois chiches secs                         | kg     | 2,500      | 5,000                   |
| - graines de sésame                         | kg     | 0,500      | 1,000                   |
| - bouquet garni                             | botte  | 1          | 1                       |
| - lait                                      | l      | 0,050      | 0,100                   |
| - ail                                       | kg     | 0,050      | 0,100                   |
| - jus de citron                             | l      | 0,250      | 0,500                   |
| - huile d'olive douce                       | l      | 0,120      | 0,250                   |
| - sel                                       |        | PM         | PM                      |
| - poivre de Cayenne                         |        | PM         | PM                      |
| <b>ÉLÉMENTS DE DÉCORATION</b>               |        |            |                         |
| - feuilles de betterave                     | botte  | 1          | 1                       |
| <b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 45 MIN</b> |        |            |                         |

| VALEURS NUTRITIONNELLES |                    |                           |                                         |
|-------------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------------------------|
|                         | pour 100 g         | par portion (60 g) enfant | par portion (120 g) adolescent / adulte |
| Énergie                 | 124 kcal<br>519 kJ | 75 kcal<br>313,8 kJ       | 150 kcal<br>628 kJ                      |
| Protéines               | 4,39 g             | 2,64 g                    | 5,28 g                                  |
| Matières grasses        | 7,36 g             | 4,43 g                    | 8,86 g                                  |
| Glucides                | 8,55 g             | 5,14 g                    | 10,29 g                                 |
| Rapport P/L             | 0,60               |                           |                                         |

|  |                                                    |  |                                                     |
|--|----------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|
|  | <b>COÛT MOYEN PAR PORTION DE 60 G</b><br>0,14 € HT |  | <b>COÛT MOYEN PAR PORTION DE 120 G</b><br>0,28 € HT |
|--|----------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|

\* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.

Source : <https://bpi.easilys.net/>



## MATÉRIEL

- sauteuse
- cutter / mixeur
- four
- 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

Prévoir de faire tremper les pois chiches pendant 12 h ou la veille.

Laver et désinfecter les feuilles de betterave suivant la procédure. Réserver au froid.

### 3. Marquer la cuisson des pois chiches

Égoutter les pois chiches.

Dans une sauteuse, marquer en cuisson avec le bouquet garni, l'oignon piqué aux clous de girofle et l'ail écrasé.

Porter à ébullition, écumer et cuire doucement environ 1 heure.

Saler en cours de cuisson.

En fin de cuisson, égoutter les pois chiches (conserver l'eau de cuisson).

### 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 pois chiches

Au cutter, réduire les pois chiches en purée avec l'ail écrasé. Détendre avec l'eau de cuisson.

Ajouter la crème de sésame, mélanger la purée de pois chiches et la crème de sésame.

Ajouter le sel, le poivre et l'huile d'olive et mélanger l'appareil.

Débarrasser, filmer et refroidir en cellule à +3 °C.

### 6. Dresser

Servir le houmous décoré avec des feuilles de betterave et des bâtonnets de légumes.



**Remarque:** pour écourter le temps de préparation il est possible d'utiliser des pois chiches 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.easilys.net/>





La recette en vidéo :  
[www.bpi-campus.com](http://www.bpi-campus.com)

# FICHE 1



© Christophe Chevallier

# 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 CONVIVES                    | UNITÉS | QTÉ enfant | QTÉ adolescent / adulte |
|----------------------------------------------|--------|------------|-------------------------|
| <b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>                 |        |            |                         |
| - 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                      |
| <b>ÉLÉMENTS DE DÉCORATION</b>                |        |            |                         |
| - huile d'olive                              | l      | PM         | PM                      |
| <b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION:</b> 45 MIN  |        |            |                         |
| <b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON:</b> 45 À 60 MIN |        |            |                         |

| VALEURS NUTRITIONNELLES |                    |                           |                                         |
|-------------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------------------------|
|                         | pour 100 g         | par portion (95 g) enfant | par portion (190 g) adolescent / adulte |
| Énergie                 | 137 kcal<br>573 kJ | 130 kcal<br>544 kJ        | 261 kcal<br>1092 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                      |                                         |

|  |                                                    |  |                                                     |
|--|----------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|
|  | <b>COÛT MOYEN PAR PORTION DE 95 G</b><br>0,23 € HT |  | <b>COÛT MOYEN PAR PORTION DE 190 G</b><br>0,45 € HT |
|--|----------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|

\* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.

Source : <https://bpieasilys.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 gastronomique, 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 appétisés 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://bpieasilys.net/>





La recette en vidéo :  
[www.bpi-campus.com](http://www.bpi-campus.com)

## FICHE 2



# SOCCA NIÇOISE

Variante de la farinata italienne, la socca est une spécialité culinaire traditionnelle de la cuisine niçoise, à base de farine de pois chiche et d'huile d'olive, cuite et dorée au four à bois, consommée en particulier à Nice, Menton, Antibes et Cannes.

| DENRÉES POUR 100 CONVIVES                   | UNITÉS | QTÉ enfant | QTÉ adolescent / adulte |
|---------------------------------------------|--------|------------|-------------------------|
| <b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>                |        |            |                         |
| - farine de pois chiche                     | kg     | 1,500      | 3,000                   |
| - eau                                       | l      | 1,000      | 1,000                   |
| - huile d'olive                             | l      | 0,400      | 0,800                   |
| - sel                                       | kg     | 0,100      | 0,200                   |
| - poivre                                    |        | PM         | PM                      |
| <b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 15 MIN</b> |        |            |                         |
| <b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON: 5 À 7 MIN</b>  |        |            |                         |

| VALEURS NUTRITIONNELLES |                     |                           |                                        |
|-------------------------|---------------------|---------------------------|----------------------------------------|
|                         | pour 100 g          | par portion (25 g) enfant | par portion (50 g) adolescent / adulte |
| Énergie                 | 344 kcal<br>1439 kJ | 86 kcal<br>360 kJ         | 172 kcal<br>720 kJ                     |
| Protéines               | 13,02 g             | 3,26 g                    | 6,52 g                                 |
| Matières grasses        | 17,59 g             | 4,41 g                    | 8,81 g                                 |
| Glucides                | 30,07 g             | 7,53 g                    | 15,06 g                                |
| Rapport P/L             |                     | 0,74                      |                                        |

| COÛT MOYEN PAR PORTION DE 25 G | COÛT MOYEN PAR PORTION DE 50 G |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 0,08 € HT                      | 0,16 € HT                      |

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



## MATÉRIEL

- plaques cuisson
- papier cuisson
- cuve de batteur
- corne
- four
- rouleau à pâtisserie



## 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

Préchauffer le four à 250 °C. Au pinceau, huiler la plaque et déposer une feuille de papier cuisson. Réserver au froid.

### 3. Confectionner la pâte

Dans une cuve de batteur, ajouter la farine de pois chiche, le sel, l'huile d'olive.

Ajouter l'eau petit à petit pour ne pas former de grumeaux. Débarrasser à l'aide d'une corne sur la plaque cuisson. À l'aide d'une deuxième feuille de papier sulfurisé et d'un rouleau à pâtisserie abaisser la pâte sur 3 à 4 mm d'épaisseur.

### 4. Cuire la socca

Cuire 5 à 7 minutes.

Ajouter un filet d'huile d'olive.

### 5. Servir

Servir aussitôt en coupant des portions.



**Remarque:** attention! Il faut surveiller la coloration: la socca doit être bien dorée (des cloques peuvent se former pendant la cuisson, vous devez les percer).

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpieasilys.net/>





La recette en vidéo :  
[www.bpi-campus.com](http://www.bpi-campus.com)

## FICHE 3



# DAHL DE LENTILLES CORAIL

Plat à base de légumineuses, des lentilles corail, par exemple, dans cette recette. En Inde, le mot « dahl » désigne plusieurs légumineuses et, par analogie, il est devenu le nom du plat qui en contient.

| DENRÉES POUR 100 CONVIVES                   | UNITÉS | QTÉ enfant | QTÉ adolescent / adulte |
|---------------------------------------------|--------|------------|-------------------------|
| <b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>                |        |            |                         |
| - lentilles corail                          | kg     | 2,000      | 4,000                   |
| <b>ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE AROMATIQUE</b>  |        |            |                         |
| - oignons                                   | kg     | 0,600      | 1,200                   |
| - huile d'olive                             | l      | 0,100      | 0,200                   |
| - courgettes                                | kg     | 0,375      | 0,750                   |
| - céleri branche                            | kg     | 0,375      | 0,750                   |
| - ail                                       | kg     | 0,050      | 0,100                   |
| - gingembre frais                           | kg     | 0,750      | 1,500                   |
| - curcuma                                   | kg     | PM         | PM                      |
| - garam masala                              | kg     | PM         | PM                      |
| - cumin moulu                               | kg     | PM         | PM                      |
| - eau                                       | l      | 1,000      | 2,000                   |
| - sel                                       | kg     | 0,050      | 0,100                   |
| - poivre                                    |        | PM         | PM                      |
| <b>ACCOMPAGNEMENTS</b>                      |        |            |                         |
| - riz basmati                               | kg     | 2,500      | 4,500                   |
| <b>ÉLÉMENTS DE DÉCORATION</b>               |        |            |                         |
| - coriandre fraîche ou persil plat          | botte  | 1/2        | 1/2                     |
| - citrons                                   | pièce  | 3          | 3                       |
| <b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 60 MIN</b> |        |            |                         |
| <b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON: 30 MIN</b>     |        |            |                         |

| VALEURS NUTRITIONNELLES |                   |                            |                                         |
|-------------------------|-------------------|----------------------------|-----------------------------------------|
|                         | pour 100 g        | par portion (148 g) enfant | par portion (296 g) adolescent / adulte |
| Énergie                 | 99 kcal<br>414 kJ | 146 kcal<br>611 kJ         | 293 kcal<br>1226 kJ                     |
| Protéines               | 3,98 g            | 5,88 g                     | 11,77 g                                 |
| Matières grasses        | 3,86 g            | 5,70 g                     | 11,40 g                                 |
| Glucides                | 11,91 g           | 17,61 g                    | 35,22 g                                 |
| Rapport P/L             |                   | 1,03                       |                                         |

 **COÛT MOYEN PAR PORTION DE 148 G**  
0,27 € HT

 **COÛT MOYEN PAR PORTION DE 296 G**  
0,55 € HT

\* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.

Source : <https://bpi.easilys.net/>



## MATÉRIEL

- sauteuse
- spatule
- écumeoire



## 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

Rincer et égoutter les lentilles.

Préparer la garniture aromatique: ciseler les oignons, couper en petits dés les courgettes, le céleri et le gingembre.

Hacher l'ail.

### 3. Marquer la cuisson de la garniture et des lentilles

Dans une sauteuse, suer dans l'huile d'olive les oignons, les courgettes, le gingembre, le céleri et l'ail.

Ajouter les lentilles, mouiller et ajouter les épices (curcuma, garam masala, cumin).

Cuire 25 minutes.

En fin de cuisson, vérifier l'assaisonnement.

### 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. Servir et dresser

Dans des assiettes creuses, disposer le riz au fond de l'assiette et déposer le dahl de lentilles dessus. Décorer avec les segments de citron et quelques feuilles de persil.

Suggestion: garnir de yogourt, accompagner de chou-fleur et de quartiers de lime.

Fiche technique digitale personnalisable

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





La recette en vidéo :  
[www.bpi-campus.com](http://www.bpi-campus.com)

## FICHE 4



# CHILI AUX HARICOTS ROUGES

Variante du chili con carne, un ragoût épicé originaire du sud des États-Unis.

| DENRÉES POUR 100 CONVIVES                   | UNITÉS | QTÉ enfant | QTÉ adolescent / adulte |
|---------------------------------------------|--------|------------|-------------------------|
| <b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>                |        |            |                         |
| - haricots rouges secs                      | kg     | 5,000      | 10,000                  |
| - maïs                                      | kg     | 2,000      | 4,000                   |
| - huile de tournesol                        | l      | 0,120      | 0,250                   |
| - tomates pelées                            | boîte  | 1 bte 5/1  | 1 bte 5/1               |
| - épices à chili                            | kg     | 0,250      | 0,500                   |
| <b>ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE AROMATIQUE</b>  |        |            |                         |
| - courgettes                                | kg     | 1,500      | 3,000                   |
| - ail                                       | kg     | 0,050      | 0,100                   |
| - carottes                                  | kg     | 2,000      | 4,000                   |
| - oignons                                   | kg     | 2,000      | 4,000                   |
| <b>ÉLÉMENTS DE DÉCORATION</b>               |        |            |                         |
| - persil plat                               | kg     | 0,050      | 0,100                   |
| <b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION:</b> 35 MIN |        |            |                         |
| <b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON:</b> 90 MIN     |        |            |                         |

| VALEURS NUTRITIONNELLES |                    |                            |                                         |
|-------------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------------------------|
|                         | pour 100 g         | par portion (171 g) enfant | par portion (342 g) adolescent / adulte |
| Énergie                 | 129 kcal<br>540 kJ | 220 kcal<br>920 kJ         | 440 kcal<br>1841 kJ                     |
| Protéines               | 7,62 g             | 13,01 g                    | 26,03 g                                 |
| Matières grasses        | 1,63 g             | 2,79 g                     | 5,57 g                                  |
| Glucides                | 18,25 g            | 31,15 g                    | 62,31 g                                 |
| Rapport P/L             | 4,67               |                            |                                         |

|  |                                                     |  |                                                     |
|--|-----------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|
|  | <b>COÛT MOYEN PAR PORTION DE 171 G</b><br>0,38 € HT |  | <b>COÛT MOYEN PAR PORTION DE 342 G</b><br>0,75 € HT |
|--|-----------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|

\* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.

Source : <https://bpi.easilys.net/>



## MATÉRIEL

- cutter /mixeur
- sauteuse
- four
- calotte
- 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

Mettre à tremper la veille ou 12 h les haricots rouges. Déconditionner les tomates pelées et le maïs suivant la procédure. Réserver séparément au froid dans des calottes filmées. Déconditionner les légumes suivant la procédure. Rincer et égoutter les haricots rouges. Préparer la garniture aromatique: hacher l'ail et l'oignon. Éplucher, laver et tailler les carottes. Laver et tailler les courgettes.

### 3. Marquer la cuisson du chili

Dans une sauteuse, à l'huile de tournesol, suer la garniture aromatique.

Ajouter le maïs et les haricots rouges.

Ajouter les épices à chili, les tomates pelées et mélanger.

Mouiller le chili et porter à ébullition pendant 25-30 minutes.

### 4. Terminer la cuisson au four

Débarrasser en bac gastronomique et mettre au four 60 minutes à 140 °C.

Saler à mi-cuisson et finir la cuisson au four.

### 5. Dresser et servir

Hacher le persil plat, l'ajouter au plat et mélanger, garder quelques feuilles pour la décoration.

Servir.

Fiche technique digitale personnalisable

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





La recette en vidéo :  
[www.bpi-campus.com](http://www.bpi-campus.com)

## FICHE 5



# BURGER DE LENTILLES

Ce burger revisité contient une galette confectionnée à partir de lentilles et de farine de pois chiche.

| DENRÉES POUR 100 CONVIVES                   | UNITÉS | QTÉ enfant | QTÉ adolescent / adulte |
|---------------------------------------------|--------|------------|-------------------------|
| <b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>                |        |            |                         |
| - lentilles vertes ou corail                | kg     | 2,500      | 5,000                   |
| - oignons                                   | kg     | 0,500      | 1,000                   |
| - ail                                       | kg     | 0,050      | 0,100                   |
| - carottes                                  | kg     | 0,500      | 1,000                   |
| - huile d'olive                             | l      | 0,100      | 0,200                   |
| - farine de pois chiche                     | kg     | 0,750      | 1,500                   |
| - coulis de tomate                          | l      | 0,500      | 1,000                   |
| - piment doux ou paprika                    |        | PM         | PM                      |
| - bouquet garni                             | pièce  | 1          | 1                       |
| <b>ÉLÉMENTS DE DRESSAGE DU BURGER</b>       |        |            |                         |
| - pain burger                               | pièce  | 100        | 100                     |
| - fromage                                   | tr.    | 100        | 100                     |
| - cornichons                                | pièce  | 50         | 50                      |
| - oignons rouges                            | kg     | 0,375      | 0,750                   |
| - salade iceberg                            | pièce  | 3          | 3                       |
| - sauce burger                              | l      | 0,750      | 0,750                   |
| <b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION:</b> 60 MIN |        |            |                         |
| <b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON:</b> 25 MIN     |        |            |                         |

| VALEURS NUTRITIONNELLES |                    |                              |                                         |
|-------------------------|--------------------|------------------------------|-----------------------------------------|
|                         | pour 100 g         | par portion (146,5 g) enfant | par portion (293 g) adolescent / adulte |
| Énergie                 | 206 kcal<br>862 kJ | 301 kcal<br>1259 kJ          | 602 kcal<br>2519 kJ                     |
| Protéines               | 9,43 g             | 13,79 g                      | 27,58 g                                 |
| Matières grasses        | 4,40 g             | 6,44 g                       | 12,87 g                                 |
| Glucides                | 31,68 g            | 46,36 g                      | 92,72 g                                 |
| Rapport P/L             |                    | 2,14                         |                                         |

|  |                                                       |  |                                                     |
|--|-------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|
|  | <b>COÛT MOYEN PAR PORTION DE 146,5 G</b><br>0,46 € HT |  | <b>COÛT MOYEN PAR PORTION DE 293 G</b><br>0,92 € HT |
|--|-------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|

\* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.

Source : <https://bpi.easilys.net/>



## MATÉRIEL

- sauteuse
- mixeur / cutter
- plaques de cuisson
- cercles
- spatule
- plancha
- papier cuisson



## 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

Rincer et égoutter les lentilles. Déconditionner le coulis de tomate suivant la procédure. Réserver. Au pinceau, huiler une plaque et déposer une feuille de papier cuisson. Réserver.

### 3. Marquer la cuisson des lentilles

Dans une sauteuse, suer les oignons à l'huile d'olive. Ajouter les lentilles et le bouquet garni, mouiller à hauteur et cuire 20 à 30 minutes. En fin de cuisson, réserver 3/4 des lentilles. Ajouter aux 1/4 de lentilles restantes le coulis de tomate et assaisonner. Débarrasser et réserver.

### 4. Confectionner la pâte de lentilles

Dans un bol mixeur mettre les 3/4 de la préparation précédente, mixer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène qui forme une pâte. Débarrasser la pâte et ajouter la farine de pois chiche et le 1/4 restant des lentilles non mixées puis mélanger.

### 5. Confectionner les galettes de lentilles

Sur une plaque préparée (papier cuisson), former des galettes en les moulant dans un cercle, les refroidir 30 minutes en cellule.

### 6. Cuire les galettes

Huiler généreusement la plancha ; colorer les 2 faces. Réserver sur plaque.

### 7. Confectionner le burger

Toaster les pains burger et assembler les différents éléments constitutifs du burger (pain, sauce burger, salade, tranche de fromage, galette de lentilles, tranche de tomate, cornichon, sauce).

### 8. Dresser et servir





La recette en vidéo :  
[www.bpi-campus.com](http://www.bpi-campus.com)

# FICHE 6



# 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.

| DENRÉES POUR 100 CONVIVES                             | UNITÉS | QTÉ enfant | QTÉ adolescent / adulte |
|-------------------------------------------------------|--------|------------|-------------------------|
| <strong>ÉLÉMENTS DE BASE</strong>                     |        |            |                         |
| - pois chiches secs                                   | kg     | 4,000      | 8,000                   |
| - curry                                               |        | PM         | PM                      |
| - sel                                                 |        | PM         | PM                      |
| - poivre                                              |        | PM         | PM                      |
| <strong>ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE AROMATIQUE</strong>  |        |            |                         |
| - 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                   |
| <strong>ACCOMPAGNEMENT</strong>                       |        |            |                         |
| - riz basmati                                         | kg     | 2,250      | 4,500                   |
| <strong>ÉLÉMENTS DE DRESSAGE</strong>                 |        |            |                         |
| - coriandre                                           | botte  | 1          | 1                       |
| - citrons                                             | pièce  | 4          | 4                       |
| <strong>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 60 MIN</strong> |        |            |                         |
| <strong>DURÉE MOYENNE DE CUISSON: 60 MIN</strong>     |        |            |                         |

| VALEURS NUTRITIONNELLES |                   |                            |                                         |
|-------------------------|-------------------|----------------------------|-----------------------------------------|
|                         | pour 100 g        | par portion (210 g) enfant | par portion (420 g) adolescent / adulte |
| Énergie                 | 81 kcal<br>339 kJ | 170 kcal<br>711 kJ         | 340 kcal<br>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.easilys.net/>



## MATÉRIEL

- sauteuse
- spatule
- écumeoire



## 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.





La recette en vidéo :  
[www.bpi-campus.com](http://www.bpi-campus.com)

## FICHE 7



# 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 |
|-------------------------------------------------------|--------|------------|-------------------------|
| <strong>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</strong>                |        |            |                         |
| - haricots blancs appertisés                          | kg     | 6,000      | 12,000                  |
| <strong>ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE</strong>             |        |            |                         |
| - 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                      |
| - féculle de riz                                      | kg     | 0,150      | 0,300                   |
| <strong>ACCOMPAGNEMENT</strong>                       |        |            |                         |
| - blé                                                 | kg     | 2,000      | 4,000                   |
| - beurre                                              | kg     | 0,500      | 1,000                   |
| <strong>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 45 MIN</strong> |        |            |                         |
| <strong>DURÉE MOYENNE DE CUISSON: 60 MIN</strong>     |        |            |                         |



## VALEURS NUTRITIONNELLES

|                  | pour 100 g        | par portion (243,5 g) enfant | par portion (487 g) adolescent / adulte |
|------------------|-------------------|------------------------------|-----------------------------------------|
| Énergie          | 98 kcal<br>410 kJ | 239 kcal<br>1000 kJ          | 478 kcal<br>2000 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.easilys.net/>



## MATÉRIEL

- sauteuse
- écumeoire
- 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 féculle 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'aromatisation) sur un fond de blé. Déposer les oignons rissolés sur le dessus.

**Fiche technique digitale personnalisable**

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





La recette en vidéo :  
[www.bpi-campus.com](http://www.bpi-campus.com)

## FICHE 8



# 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 CONVIVES                   | UNITÉS | QTÉ enfant | QTÉ adolescent / adulte |
|---------------------------------------------|--------|------------|-------------------------|
| <b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>                |        |            |                         |
| - 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                      |
| <b>ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE AROMATIQUE</b>  |        |            |                         |
| - 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                     |
| <b>ÉLÉMENTS DE DÉCORATION</b>               |        |            |                         |
| - basilic                                   | botte  | 1/2        | 1/2                     |
| - persil                                    | botte  | 1/2        | 1/2                     |
| <b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION:</b> 30 MIN |        |            |                         |
| <b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON:</b> 45 MIN     |        |            |                         |

| VALEURS NUTRITIONNELLES |                    |                              |                                         |
|-------------------------|--------------------|------------------------------|-----------------------------------------|
|                         | pour 100 g         | par portion (184,5 g) enfant | par portion (369 g) adolescent / adulte |
| Énergie                 | 100 kcal<br>418 kJ | 184 kcal<br>770 kJ           | 368 kcal<br>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                         |                                         |

|  |                                                       |  |                                                     |
|--|-------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|
|  | <b>COÛT MOYEN PAR PORTION DE 184,5 G</b><br>0,29 € HT |  | <b>COÛT MOYEN PAR PORTION DE 369 G</b><br>0,58 € HT |
|--|-------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|

\* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.  
Source : <https://bpi.easilys.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 gastronome.

### 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.easilys.net/>





La recette en vidéo :  
[www.bpi-campus.com](http://www.bpi-campus.com)

# FICHE 9



© 128db - Bartosch Salmanski

# PURÉE DE POIS CASSÉS

Une purée est une préparation culinaire à base de fruits ou de légumes cuits ou crus, et ensuite écrasés. Le terme s'applique en particulier à la purée de pommes de terre. La purée de pois cassés s'appelle également « purée Saint-Germain ».

| DENRÉES POUR 100 CONVIVES                   | UNITÉS | QTÉ enfant | QTÉ adolescent / adulte |
|---------------------------------------------|--------|------------|-------------------------|
| <b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>                |        |            |                         |
| - pois cassés                               | kg     | 6,000      | 12,000                  |
| - eau                                       |        | PM         | PM                      |
| - oignons rouges piqués de clous de girofle | kg     | 1,500      | 3,000                   |
| - bouquet garni                             |        | PM         | PM                      |
| - beurre                                    | kg     | 0,375      | 0,750                   |
| - sel                                       |        | PM         | PM                      |
| - poivre                                    |        | PM         | PM                      |
| <b>ÉLÉMENTS DE DÉCORATION</b>               |        |            |                         |
| - croûtons de pain de mie                   | kg     | 1,000      | 1,000                   |
| - persil plat                               | botte  | 1/2        | 1/2                     |
| <b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 30 MIN</b> |        |            |                         |
| <b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON: 75 MIN</b>     |        |            |                         |

| VALEURS NUTRITIONNELLES |                    |                              |                                         |
|-------------------------|--------------------|------------------------------|-----------------------------------------|
|                         | pour 100 g         | par portion (144,5 g) enfant | par portion (289 g) adolescent / adulte |
| Énergie                 | 195 kcal<br>816 kJ | 281 kcal<br>1176 kJ          | 563 kcal<br>2 356 kJ                    |
| Protéines               | 8,88 g             | 12,82 g                      | 25,65 g                                 |
| Matières grasses        | 3,79 g             | 5,47 g                       | 10,93 g                                 |
| Glucides                | 28,08 g            | 40,56 g                      | 81,11 g                                 |
| Rapport P/L             |                    | 2,35                         |                                         |

|  |                                                       |  |                                                     |
|--|-------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|
|  | <b>COÛT MOYEN PAR PORTION DE 144,5 G</b><br>0,19 € HT |  | <b>COÛT MOYEN PAR PORTION DE 289 G</b><br>0,38 € HT |
|--|-------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|

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



## MATÉRIEL

- sauteuse
- mixeur
- 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. Marquer la cuisson des pois cassés

Dans un grand volume d'eau, mettre le bouquet garni et les oignons piqués de clous de girofle. Ajouter les pois cassés. Cuire l'ensemble départ à froid. Porter à ébullition, écumer et laisser cuire à frémissement. Assaisonner à mi-cuisson. En parallèle, tailler les croûtons de pain de mie. Les colorer au beurre. Réserver. Retirer le bouquet garni et débarrasser en bac gastronomique.

### 3. Confectionner la purée

Mixer la préparation et lier au beurre. Rectifier l'assaisonnement.

### 4. Dresser et servir

Dans une assiette creuse, dresser la purée. Décorer avec les croûtons de pain.



Fiche technique digitale personnalisable

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



La recette en vidéo :  
[www.bpi-campus.com](http://www.bpi-campus.com)

# FICHE 10



© Christophe Chevallier

# MADELEINES DE LENTILLES

Une madeleine est un petit gâteau traditionnel aux œufs, en forme de coquillage, allongée ou ronde.

| DENRÉES POUR 100 CONVIVES                   | UNITÉS | QTÉ enfant | QTÉ adulte |
|---------------------------------------------|--------|------------|------------|
| <b>ÉLÉMENTS POUR LA BASE</b>                |        |            |            |
| - œufs                                      | pièce  | 8          | 15         |
| - sucre                                     | kg     | 0,750      | 1,500      |
| - lentilles                                 | kg     | 1,000      | 2,000      |
| - poudre à lever                            | kg     | 0,017      | 0,035      |
| - lait à température ambiante               | kg     | 0,300      | 0,600      |
| - beurre fondu froid                        | kg     | 0,500      | 1,000      |
| <b>ACCOMPAGNEMENT</b>                       |        |            |            |
| - confiture de cerises                      |        | PM         | PM         |
| <b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION:</b> 20 MIN |        |            |            |
| <b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON:</b> 7 À 10 MIN |        |            |            |

| VALEURS NUTRITIONNELLES |                     |                           |                                        |
|-------------------------|---------------------|---------------------------|----------------------------------------|
|                         | pour 100 g          | par portion (47 g) enfant | par portion (94 g) adolescent / adulte |
| Énergie                 | 259 kcal<br>1084 kJ | 120 kcal<br>502 kJ        | 243 kcal<br>1017 kJ                    |
| Protéines               | 6,86 g              | 3,13 g                    | 6,42 g                                 |
| Matières grasses        | 10,32 g             | 4,75 g                    | 9,66 g                                 |
| Glucides                | 33,56 g             | 15,70 g                   | 31,39 g                                |
| Rapport P/L             | 0,67                |                           |                                        |

|  |                                                    |  |                                                    |
|--|----------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------|
|  | <b>COÛT MOYEN PAR PORTION DE 47 G</b><br>0,15 € HT |  | <b>COÛT MOYEN PAR PORTION DE 94 G</b><br>0,26 € HT |
|--|----------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------|

\* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.

Source : <https://bpi.easilys.net/>



## MATÉRIEL

- mixeur / cutter
- cuve de batteur
- moules à madeleine
- poche à douille
- 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

Préchauffer le four à 180 °C.  
Détdendre la levure dans le lait.  
Faire fondre le beurre au bain-marie.  
Graisser les moules à madeleine.

### 3. Confectionner la pâte

Au mixeur, réduire les lentilles en farine.  
Dans une cuve de batteur ou de cutter, mettre la farine et ajouter le sucre.  
Ajouter la levure détendue avec le lait et les œufs.  
Ajouter le beurre fondu.  
Arrêter le batteur ou le cutter une fois la consistance souhaitée obtenue.  
Garnir les poches à douille avec l'appareil.  
Dresser à la poche les madeleines dans les moules préalablement graissés.

### 4. Cuire les madeleines

Cuire à four chaud pendant 7 à 10 minutes selon la taille des madeleines.

### 5. Dresser et servir

Sortir du four et réserver.

Suggestion: servir avec une confiture de cerises.

Fiche technique digitale personnalisable

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





La recette en vidéo :  
[www.bpi-campus.com](http://www.bpi-campus.com)

# FICHE 11



# BROWNIES AU CHOCOLAT ET HARICOTS ROUGES

Il s'agit de reprendre une recette classique de brownies et de la revisiter en créant une variante avec une purée de haricots rouges, qui apporte souplesse et onctuosité à la pâte.

| DENRÉES POUR 100 CONVIVES                    | UNITÉS | QTÉ enfant | QTÉ adolescent / adulte |
|----------------------------------------------|--------|------------|-------------------------|
| <b>ÉLÉMENTS DE BASE</b>                      |        |            |                         |
| - haricots rouges appétisés                  | kg     | 1,000      | 2,000                   |
| - chocolat noir                              | kg     | 1,750      | 2,500                   |
| - beurre                                     | kg     | 1,100      | 2,200                   |
| - sucre                                      | kg     | 1,500      | 3,000                   |
| - œufs                                       | pièce  | 25         | 50                      |
| - farine                                     | kg     | 0,750      | 1,500                   |
| - sel                                        | kg     | 0,050      | 0,050                   |
| - amandes concassées                         | kg     | 0,375      | 0,750                   |
| <b>ÉLÉMENTS DE DRESSAGE</b>                  |        |            |                         |
| - sucre glace                                |        | PM         | PM                      |
| <b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 45 MIN</b>  |        |            |                         |
| <b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON: 20 À 25 MIN</b> |        |            |                         |

| VALEURS NUTRITIONNELLES |                     |                           |                                         |
|-------------------------|---------------------|---------------------------|-----------------------------------------|
|                         | pour 100 g          | par portion (77 g) enfant | par portion (154 g) adolescent / adulte |
| Énergie                 | 391 kcal<br>1636 kJ | 301 kcal<br>1259 kJ       | 601 kcal<br>2515 kJ                     |
| Protéines               | 6,64 g              | 5,10 g                    | 10,20 g                                 |
| Matières grasses        | 22,66 g             | 17,41 g                   | 34,81 g                                 |
| Glucides                | 38,87 g             | 29,86 g                   | 59,72 g                                 |
| Rapport P/L             |                     | 0,29                      |                                         |

|  |                                                    |  |                                                     |
|--|----------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|
|  | <b>COÛT MOYEN PAR PORTION DE 77 G</b><br>0,32 € HT |  | <b>COÛT MOYEN PAR PORTION DE 154 G</b><br>0,54 € HT |
|--|----------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|

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



## MATÉRIEL

- cutter / mixeur
- batteur
- four
- spatule
- corne
- papier cuisson



## 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

Rincer et égoutter les haricots. Mettre le chocolat à fondre au bain-marie avec le beurre. Beurrer les bacs et chemiser les moules avec le papier cuisson. Casser les œufs.

### 3. Réaliser la pâte à brownies

Au cutter, mixer les haricots rouges. Ajouter le sucre, les œufs et la farine. Débarrasser dans la cuve de batteur puis ajouter le mélange chocolat et beurre fondu. Mélanger.

### 4. Garnir les moules

Répartir l'appareil dans les bacs gastronomiques. Lisser la surface de l'appareil avec une spatule. Concasser les amandes et les déposer à la surface.

### 5. Cuire les brownies

Enfourner et cuire au four à 180 °C pendant 20 à 25 minutes. Vérifier la cuisson. Refroidir en cellule 60 minutes à +2 °C.

### 6. Dresser et servir

Détailler chaque bac en portion individuelle. Servir à l'assiette la portion de brownies.

Suggestions: on peut faire un flocage avec le sucre glace sur le dessus. Il est aussi possible de l'accompagner d'une crème anglaise.

Fiche technique digitale personnalisable

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





La recette en vidéo :  
[www.bpi-campus.com](http://www.bpi-campus.com)

## FICHE 12



# COOKIES AUX HARICOTS BLANCS ET PÉPITES DE CHOCOLAT

Il s'agit de reprendre une recette classique de cookies et de la revisiter en créant une variante avec une purée de haricots blancs, qui apporte souplesse et onctuosité à la pâte.

| DENRÉES POUR 100 CONVIVES                   | UNITÉS | QTÉ enfant | QTÉ adolescent / adulte |
|---------------------------------------------|--------|------------|-------------------------|
| <b>ÉLÉMENTS DE BASE</b>                     |        |            |                         |
| - haricots blancs appétisés                 | kg     | 1,000      | 2,000                   |
| - farine semi-complète                      | kg     | 1,250      | 2,500                   |
| - beurre                                    | kg     | 1,100      | 2,200                   |
| - sirop d'agave                             | kg     | 1,500      | 3,000                   |
| - poudre à lever                            | kg     | 0,017      | 0,035                   |
| - pépites de chocolat                       | kg     | 0,250      | 0,500                   |
| - sel                                       | kg     | 0,050      | 0,050                   |
| - beurre (pour les plaques)                 |        | PM         | PM                      |
| <b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION: 35 MIN</b> |        |            |                         |
| <b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON: 7 À 12 MIN</b> |        |            |                         |

| VALEURS NUTRITIONNELLES |                     |                           |                                         |
|-------------------------|---------------------|---------------------------|-----------------------------------------|
|                         | pour 100 g          | par portion (53 g) enfant | par portion (106 g) adolescent / adulte |
| Énergie                 | 364 kcal<br>1523 kJ | 193 kcal<br>808 kJ        | 386 kcal<br>1615 kJ                     |
| Protéines               | 3,77 g              | 2,00 g                    | 4,00 g                                  |
| Matières grasses        | 18,93 g             | 10,04 g                   | 20,07 g                                 |
| Glucides                | 43,70 g             | 23,17 g                   | 46,34 g                                 |
| Rapport P/L             |                     | 0,20                      |                                         |

|  |                                                    |  |                                                     |
|--|----------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|
|  | <b>COÛT MOYEN PAR PORTION DE 53 G</b><br>0,29 € HT |  | <b>COÛT MOYEN PAR PORTION DE 106 G</b><br>0,58 € HT |
|--|----------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|

\* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.

Source : <https://bpi.easilys.net/>



## MATÉRIEL

- mixeur / cutter
- cuve de batteur
- spatule
- plaque de pâtisserie
- papier cuisson



## 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

Rincer et égoutter les haricots blancs. Beurrer légèrement les plaques de pâtisserie et faire adhérer le papier cuisson sur les plaques beurrées. Préchauffer le four à 180 °C.

### 3. Confectionner la pâte à cookies

Au mixeur, réduire en purée les haricots blancs pour obtenir une purée bien lisse. Ajouter le beurre, le sirop d'agave, la farine, la poudre à lever et le sel. Débarrasser dans une cuve de batteur et ajouter les pépites de chocolat. Mélanger délicatement.

### 4. Façonner les cookies

Former des petites boules de pâte et les disposer sur les plaques à pâtisserie recouvertes de papier cuisson.

### 5. Cuire les cookies

Cuire pendant 7 à 12 minutes selon la taille des cookies.

### 6. Dresser et servir

Débarrasser les cookies.

Laisser refroidir.

Dresser.

**Fiche technique digitale personnalisable**

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





La recette en vidéo :  
[www.bpi-campus.com](http://www.bpi-campus.com)

# FICHE 13



## CUISSONS ET ASSAISONNEMENTS

Quelques repères à adapter en fonction des moyens matériels dont chacun dispose dans sa cuisine, tout en respectant les bonnes pratiques d'hygiène dans le Plan de Maîtrise Sanitaire.

| RECOMMANDATIONS DE CUISSON DES LÉGUMES SECS |                        |                                           |             |
|---------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------|-------------|
| Légumes secs                                | Trempage               | Volume d'eau                              | Cuisson     |
| Fèves fraîches                              | 12 h dans l'eau froide | 2 volumes pour 1 volume de légumes secs   | 2 h         |
| Haricots lingots                            | 12 h dans l'eau froide | 2 volumes pour 1 volume de légumes secs   | 1 h 30      |
| Haricots rouges                             | 12 h dans l'eau froide | 2 volumes pour 1 volume de légumes secs   | 1 h 30      |
| Lentilles beluga                            | non                    | 2,5 volumes pour 1 volume de légumes secs | 25 min      |
| Lentilles corail                            | non                    | 1,5 volume pour 1 volume de légumes secs  | 9 min       |
| Lentilles vertes                            | non                    | 3 volumes pour 1 volume de légumes secs   | 25 min      |
| Lupins                                      | 12 h dans l'eau froide | 2,5 volumes pour 1 volume de légumes secs | 25 à 45 min |
| Pois cassés                                 | non                    | 2 volumes pour 1 volume de légumes secs   | 35 min      |
| Pois chiches                                | 12 h dans l'eau froide | 2 volumes pour 1 volume de légumes secs   | 2 h         |

# Une idée légumineuse !



La loi EGALIM, adoptée à la suite des états généraux de l'alimentation en 2018, a notamment pour objectifs de valoriser une agriculture toujours plus vertueuse et de rendre accessible une alimentation saine, sûre et durable pour tous. Elle répond non seulement à des enjeux sociaux et économiques, mais également à des enjeux de santé publique. Pour atteindre ces objectifs, c'est un changement de comportement global de la société qui doit s'opérer et la restauration collective a été choisie comme vecteur de ce changement. Avec 3 milliards de repas par an, la restauration collective représente un levier majeur pour faire évoluer les pratiques alimentaires, dès le plus jeune âge, toutes classes sociales confondues. Parmi les mesures prises, la loi

EGALIM et la loi Climat et Résilience imposent la mise en place d'un plan de diversification des sources de protéines pour la majorité des restaurants collectifs et l'offre de menus végétariens au moins une fois par semaine en restauration scolaire. De plus, au 1<sup>er</sup> janvier 2023, tous les restaurants collectifs de l'État, ses établissements publics et les entreprises publiques devront proposer chaque jour une option végétarienne. À ce titre, les sources de protéines végétales, telles que les légumineuses, entrent pleinement dans le cadre de la loi. C'est pourquoi Terres Univia, l'interprofession des huiles et protéines végétales, la FNLS, Fédération Nationale des Légumes Secs, la FIAC, Fédération des Industries d'Aliments Conservés, et Interfel, l'Interprofession des fruits et légumes frais, se sont réunis pour engager une grande campagne d'information et de promotion des légumineuses auprès des jeunes. Cette campagne, qui a démarré le 10 février, Journée internationale des légumineuses, est cofinancée via des fonds France Relance dans le cadre de la Stratégie nationale en faveur des protéines végétales et du programme national pour l'alimentation 2019-2023. Unique en son genre, cette campagne collective a pour objectif de mettre un coup de projecteur sur cette famille d'aliments pour ancrer dans les esprits la recommandation du Programme National Nutrition Santé élaborée par Santé Publique France : « Les légumineuses, c'est au moins 2 fois par semaine ». Résolument tournée vers le plaisir, la cuisine et la découverte, elle se décline tout au long de l'année autour du slogan : « Une idée légumineuse ! », de manière dynamique, avec des actions à destination des enfants, des médias, des professionnels de la restauration collective et de la santé.

**Laurent Grandin,**  
Président d'Interfel

REF. 9576



**EDITIONS BPI**  
BEST PRACTICE INSIDE

Achevé d'imprimer au quatrième trimestre 2022

Impression : Sepec

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

© Éditions BPI

1, bd des Bouvets

92000 Nanterre

---

© Éditions BPI 2022 - ISBN : 978-2-85708-942-1

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés réservés pour tous pays.

« Le code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122.5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayant cause, est illicite » (alinéa 1<sup>er</sup> de l'article L.122-4). « Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal ».