

LÉGUMES SECS

SCOLAIRE



20 mn



30 mn



15/18 ans

Recette réalisée par :

Etb : Lycée des Arcades - Dijon 21
Cuisinier : Christophe BOIS
Gestionnaire : Luc DELAHAYE

LENTILLES BIO AUX LARDONS

INGRÉDIENTS

Ingrédients	Provenance	Quantités pour 100 pers.	Quantités pour 8 pers.
Lardons émincés fumés	France	1,5 kg	0,12 kg
Lentilles vertes bio	Côte-d'Or	6 kg	0,48 kg
Carottes bio	Côte-d'Or	1 kg	0,08 kg
Oignons émincés surgelés	France	1 kg	0,08 kg
Eau de consommation	Bourgogne	4,5 l	0,36 l
Sel fin	France	0,075 kg	0,006 kg
Ail vrac	Côte-d'Or	0,3 kg	0,024 kg

Matériel :

- Sautreuse
- Bac gastro
- Passoire

PROGRESSION DE LA RECETTE



1. Rincer les lentilles dans une passoire.
2. Saisir les lardons dans une sauteuse puis ajouter les oignons et les faire suer 5 mn.
3. Éplucher les carottes, les couper en brunoise et les ajouter aux lardons.
4. Laisser cuire 3 mn.
5. Ajouter l'ail préalablement épluché et les lentilles.
6. Mouiller à 1,5 fois le volume des lentilles, assaisonner et ajouter un bouquet garni.
7. Cuire 20 à 30 mn couvert.
8. Vérifier la cuisson et l'assaisonnement et maintenir en bac gastro à 63°C.

LÉGUMES SECS

LENTILLES BIO AUX LARDONS

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Coût moyen par portion : 0.29 €

% de produits bio : 66 %

% de produits locaux : 69 %

Saisonnalité : Toute l'année

TABLEAU DES GRAMMAGES

Public	Grammage (g)
Maternelle	120
Élémentaire	170
Ado/Adulte	200 à 250
Personne âgée	200

INFOS HACCP

- À réception, contrôler la T°C, la DLC des denrées réfrigérées/surgelées et la présence de l'estampille sanitaire sur la viande
- À réception, vérifier l'aspect et la fraîcheur des végétaux
- Bien laver les légumes avant leur mise en œuvre
- Respecter les barèmes de cuisson (couple Temps / T°C)
- Maintenir au chaud et servir à T°C $\geq + 63^{\circ}\text{C}$

ANALYSE GEMRCN

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G



84 Kcal



7 g



0.6 g



12.5 g

Catégorie 1 : Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales

Fréquence : 10/20