# FICHES RECETTES

## Restauration scolaire

Ville de Tournefeuille

FICHE RECETTE

# Artichaut gratiné

NOMBRE DE PERSONNES : 4
DIFFICULTÉ DE PRÉPARATION : TRÈS FACILE

## INGRÉDIENTS

- 12u Fond d'artichaut surgelés ou conserve
- 20cl Crème liquide entière
- 40g Emmental râpé
- 1càc Muscade
- Sel et poivre

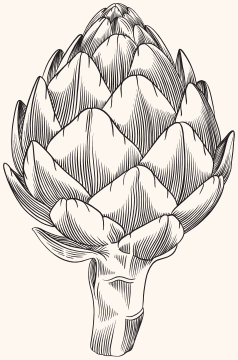
## INSTRUCTIONS

Mélanger la crème avec la muscade, le sel et le poivre

Cuire les artichauts à la vapeur

Disposer les fonds d'artichaut dans un plat allant au four, les garnir de crème et ajouter l'emmental râpé sur chaque fond.

Cuisson à 180° - 30 min



Ville de Tournefeuille

FICHE RECETTE

# Riz au lait

NOMBRE DE PERSONNES : 4
DIFFICULTÉ DE PRÉPARATION : TRÈS FACILE

## INGRÉDIENTS

- 120g Riz rond
- 700ml Lait
- 40g Raisins secs
- 50g Sucre semoule
- Maïzena au besoin

## INSTRUCTIONS

Laver le riz à l'eau, jusqu'à ce qu'il soit clair.

Faire chauffer le lait dans une casserole. Lorsqu'il frémit. Ajouter le riz.

Laisser cuire 20 minutes à découvert.

La cuisson terminée, ajouter le sucre et mélanger.

Ville de Tournefeuille

FICHE RECETTE

# Papeton aubergine sauce tomate

NOMBRE DE PERSONNES : 4
DIFFICULTÉ DE PRÉPARATION : MOYEN

## INGRÉDIENTS

### Papeton

- 500g Aubergine fraîche
- 150g Champignons frais
- 40g Crème épaisse entière
- 25cl Lait
- 3 Oeufs
- 5g Ail
- 2càs Huile de Colza

### Sauce tomate

- 1 boîte Tomate pelée en conserve
- 30g Concentré de tomates
- 1u Oignon surgelé ou frais
- 1càs Huile de Colza
- Ail

## INSTRUCTIONS

*Sauce Tomate*
Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile, ajouté la tomate pelée et le concentré de tomate. Laisser mijoter 20 min.

*Papeton Aubergine*
Laver les aubergines, les couper en deux, les faire griller au four.
Quand elles sont cuites, les sortir du four, les éplucher et mettre la chair dans le mixeur.
Ajouter l'ail, le lait, les œufs, deux cuillères à soupe d'huile, les aromates, le sel et le poivre.
Tout mixer le plus finement possible.

Mettre dans un plat, préalablement huilé et enfourner dans un four au bain-marie à 180°, pour environ 1 h.

FICHE RECETTE

# Chili con carne

NOMBRE DE PERSONNES : 4
DIFFICULTÉ DE PRÉPARATION : FACILE

## INGRÉDIENTS

- Épices à chili ou mélange d'épices
- 1 boîte Concentré de tomates
- 2 boîtes Tomates pelées
- 1 grosse boîte Haricots rouges
- 2 Oignons frais
- 1 Poivron rouge frais ou surgelé
- 1 boite moyenne Maïs
- 2 gousses Ail frais
- 500g Viande hachée surgelée ou fraîche
- Huile végétale

## INSTRUCTIONS

Hacher l'oignon et l'ail.
Dans une cocotte ou sauteuse, faire chauffer l'huile, et ensuite dorer doucement l'oignon, l'ail, le poivron et les épices.
Incorporer la viande hachée et laisser cuire doucement 10 min.
Ajouter le concentré de tomates, la tomate pelée, les haricots et le maïs. Si besoin mouiller à hauteur.
Saler, poivrer.
Laisser mijoter 30 min pour faire réduire un peu.

Ville de Tournefeuille

FICHE RECETTE

# Chili con carne végétarien

NOMBRE DE PERSONNES : 4
DIFFICULTÉ DE PRÉPARATION : FACILE

## INGRÉDIENTS

- Épices à chili ou mélange d'épices
- 1 boîte Concentré de tomates
- 2 boîtes Tomates pelées
- 1 grosse boîte Haricots rouges
- 2 Oignons frais
- 1 Poivron rouge frais ou surgelé
- 1 boite moyenne Maïs
- 2 gousses Ail frais
- 1 boîte moyenne Lentilles sèches
- Huile végétale

## INSTRUCTIONS

Hacher l'oignon et l'ail.
Dans une cocotte ou sauteuse, faire chauffer l'huile, et ensuite dorer doucement l'oignon, l'ail, le poivron et les épices.
Ajouter le concentré de tomates, la tomate pelée, les haricots, le maïs et les lentilles. Si besoin mouiller à hauteur.
Saler, poivrer.
Laisser mijoter 30 min pour faire réduire un peu.

FICHE RECETTE

# Gratin Dauphinois canard

NOMBRE DE PERSONNES : 4
DIFFICULTÉ DE PRÉPARATION : MOYEN

## INGRÉDIENTS

- 4 pièces Confit de canard
- 800g Pommes de terre fraîches
- 200g Carottes fraîches
- 1u Échalote fraîche
- 1 gousse d'ail
- 170ml Lait
- 40g Crème épaisse
- Beurre doux
- Sel, poivre

## INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 200°C.
Enlever des cuisses de canard, la graisse, la peau et les os.
Ensuite, peler les pommes de terre, et les carottes puis rincez-les. Les éponger puis sur une planche de cuisine, les découper finement en rondelles.
Éplucher l'ail, et l'échalote puis les hacher. Les faire revenir dans le beurre ou l'huile.
Dans un plat allant au four, étaler 1/3 des pommes de terre, des carottes et la moitié de l'ail et de l'échalote.
Assaisonner en sel et poivre.
Mettre ensuite la viande de canard, le reste du mélange ail/ échalote, puis le reste de pommes de terre et de carottes.
Mélanger le lait et la crème épaisse.
Enfourner et cuire pendant 1 h.

Ville de Tournefeuille

FICHE RECETTE

# Brownie Haricot rouge

NOMBRE DE PERSONNES : 4-6
DIFFICULTÉ DE PRÉPARATION : MOYEN

## INGRÉDIENTS

- 250g Haricots rouges cuits égouttés
- 60g Sucre roux
- 200g Chocolat noir
- 2 Oeufs
- 30g Noisettes
- 30g Noix
- 30g Amandes
- 30g Huile neutre ou beurre
- Fleur de sel

## INSTRUCTIONS

Égoutter et rincer le contenu de la boîte de haricots rouges. Faire fondre le chocolat au bain-marie. Préchauffer le four à 180°C.
Mixer les haricots rouges avec le sucre et 1 cuillère à soupe d'huile neutre ou 30g beurre fondu.
Ajouter le chocolat fondu à la pâte de haricots rouges. Ajouter ensuite les œufs et une pincée de sel. Mélanger pour obtenir une préparation homogène.
Hacher grossièrement les noix, noisettes et amandes et ajouter les 3/4 à la préparation.
Huiler légèrement un moule à gâteau ou ajouter une feuille de papier sulfurisé et verser la préparation. Saupoudrer d'une pincée de fleur de sel et du reste des fruits secs.
Faire cuire 25 minutes à 170°C.

Ville de Tournefeuille

FICHE RECETTE

# Gratin Dauphinois végétarien

NOMBRE DE PERSONNES : 4-6
DIFFICULTÉ DE PRÉPARATION : MOYEN

## INGRÉDIENTS

- 250ml Lait
- 400g Pommes de terre fraîches
- 4 Carottes fraîches
- 150ml Crème épaisse ou liquide
- 1 gousse d'ail frais
- 530g Lentilles en conserve
- 2 boites Tomate pelée
- 4càc Concentré de tomates
- 1 Oignon frais
- Huile d'olive

## INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 200°C.
Laisser égoutter les lentilles dans la passoire et les rincer
Peler les pommes de terre, et les carottes puis les rincer.
Les éponger puis sur une planche de cuisine, les découper finement en rondelles
Éplucher l'ail, puis le hacher.
Faire chauffer 2 càs d'huile d'olive dans un grand wok ou sauteuse à feu moyen-vif et cuire les carottes, l'oignon et l'ail. Ajouter les lentilles, le concentré de tomate et la moitié de la tomate pelée. Poursuivre la cuisson 3 à 5 minutes. Ajouter le reste de la tomate pelée. Laisser mijoter quelques minutes.
Dans un plat allant au four beurré, étaler au fond, 1/3 des pommes de terre. Par-dessus, ajouter le mélange carotte/ lentilles.
Assaisonner en sel et poivre. Mettre ensuite le reste de pommes de terre.
Mélanger le lait et la crème épaisse, puis arroser le tout du mélange.
Enfourner et laisser cuire pendant 30- 45min.

Ville de Tournefeuille

FICHE RECETTE

# Quiche Lorraine

NOMBRE DE PERSONNES : 4
DIFFICULTÉ DE PRÉPARATION : FACILE

## INGRÉDIENTS

- 1 Pâte feuilletée ou brisée
- 20cl Crème épaisse entière
- 20cl Crème liquide
- 40g Emmental râpé
- 3 Oeufs entiers
- 1 Oignon surgelé
- 200g Lardons fumés ou nature
- Muscade, sel, poivre

## INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 180°C.
Étaler la pâte dans un moule, la piquer à la fourchette.
Faire cuire les lardons à la poêle ou à l'eau puis les éponger avec une feuille d'essuie-tout.
Battre les œufs, la crème fraîche épaisse, la crème fraiche liquide et le lait.
Ajouter les lardons.
Assaisonner de sel, de poivre et de muscade.
Verser sur la pâte et parsemer de gruyère.
Cuire 45 à 50 min.

Ville de Tournefeuille

FICHE RECETTE

# Tarte au fromage

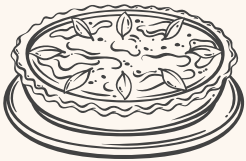
NOMBRE DE PERSONNES : 4
DIFFICULTÉ DE PRÉPARATION : TRÈS FACILE

## INGRÉDIENTS

- 1 Pâte feuilletée ou brisée
- 20cl Crème épaisse entière
- 20cl Crème liquide
- 100g Emmental râpé
- 4 Oeufs entiers
- 1u Chèvre buchette
- Sel, poivre

## INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 180°C.
Étaler la pâte dans un moule, la piquer à la fourchette.
Couper le chèvre buchette en cube.
Battre les œufs, la crème fraîche épaisse, la crème fraiche liquide.
Ajouter au chèvre.



Assaisonner de sel, de poivre et de muscade.
Verser sur la pâte et parsemer de gruyère râpé.
Cuire 45 à 50 min.

Ville de Tournefeuille

Ville de Tournefeuille