

ÉCOLE NOTRE DAME
DE BEAURAING



Les cantinades

LE CONCOURS DU GREEN DEAL CANTINES DURABLES !

LA PALETTE DU PEINTRE



CONCOMBRE



TOMATES



QUINOA BELGE



HUILE DE
COIÇA



COURGETTES
JAUNES



POIVRONS
ROUGES



MENTHE



VINAIGRETTE
AIGRE-DOUCHE

FICHE DE RECETTE



GREEN DEAL
Cantines Durables



PORTIONS : 50



TEMPS DE PRÉPARATION : 4H



TEMPS DE CUISSON : 50 MIN.



TEMPS DE REFROIDISSEMENT : 3H



ESTIMATION DU COÛT : 0,90€/PERSONNE



INGRÉDIENTS

| PRODUIT | ÉTAT | UNITÉ | TOTAL | ALLERGÈNE |
|-------------------------|-----------|-------|-------|-------------------------------------|
| Concombre | Frais | Pièce | 7,00 | <input type="checkbox"/> |
| Tomates | Frais | Pièce | 25,00 | <input type="checkbox"/> |
| Quinoa belge | sec | kg | 1,50 | <input type="checkbox"/> |
| Huile de de colza | bouteille | Litre | 0,10 | <input type="checkbox"/> |
| Courgettes jaunes | Frais | Pièce | 7,00 | <input type="checkbox"/> |
| Poivrons rouges | Frais | Pièce | 13,00 | <input type="checkbox"/> |
| Menthe | Frais | Botte | 0,50 | <input type="checkbox"/> |
| Vinaigrette aigre-douce | à faire | Litre | 0,50 | <input checked="" type="checkbox"/> |

LA PALETTE DU PEINTRE



DESCRIPTION DE LA RECETTE



Préparation et cuisson des produits

1

Concombre :

Rincer les concombres à l'eau. Couper les deux extrémités et les garder. Couper dans le sens de la longueur en 8 parts égales. Enlever avec un couteau les pépins de chaque morceaux et bien les garder pour la vinaigrette. Ceci peut être fait la veille en conservant les concombres dans de l'eau froide. Servir tel quel sur l'assiette.

2

Tomates :

Laver les tomates à l'eau. Enlever la mouche avec un économe. Les couper en deux puis en 5 tranches. Si vous avez le temps, vous pouvez bien évidemment les monder dans de l'eau frémissante et rafraichies de suite dans de l'eau glacée. Servir tel quel.

3

Quinoa :

Cuire à l'eau selon les instruction indiquées sur votre paquet. Ici 12 minutes à l'eau bouillante salée.



ASTUCE ANTI-GASPI

1. UTILISER LES GRAINES DE CONCOMBRES POUR DONNER UNE STRUCTURE VOLUPTUEUSE À VOTRE VINAIGRETTE !