



Sainte
— Marie
Namur —



Les cantinades
LE CONCOURS DU GREEN DEAL - CANTINES DURABLES !

SALADE DE MAI : LENTILLES AUX FRAISES



HUILE DE
COLZA



VINAIGRE DE
CIDRE



MIEL



MOUTARDE
BISTER



SÉE



LENTILLES
BLONDES



FRAISES



FÊTA



ROQUETTE



OIGNONS
JEUNES



EAU



BAGUETTE

FICHE DE RECETTE



GREEN DEAL
Cantines Durables



PORTIONS : 100



TEMPS DE PRÉPARATION : 65 MIN.



TEMPS DE CUISSON : 20 MIN.



TEMPS DE REFROIDISSEMENT : 40 MIN.



ESTIMATION DU COÛT : ?



INGRÉDIENTS

PRODUIT	ÉTAT	QUANTITÉ	TOTAL	ALLERGÈNE
Huile de colza	Bouteille	0,005l	0,50l	
Vinaigre de cidre	Bouteille	0,003l	0,30l	
Miel	Bocal	0,0015kg	0,15kg	
Moutarde Bister	Bocal	0,0005kg	0,05kg	
Sel	Sec	0,001kg	0,01kg	
Lentilles blondes	Sec	0,05kg	5,00kg	
Fraises	Frais	0,06kg	6,00kg	
Fêta	Frais	0,02kg	2,00kg	
Roquette	Frais	0,001kg	0,10kg	
2 tiges d'oignons jeunes	Frais	0,005kg	0,50kg	
Feuilles de basilic	Frais	0,001kg	0,10kg	
Eau	Robinet	0,04l	4,00l	
Baguette 60 cm	Frais	0,1 pièce	10 pièces	

SALADE DE MAI

Lentilles aux fraises



DESCRIPTION DE LA RECETTE



Préparation et cuisson des produits

- 1 Faire cuire les lentilles dans 4 litres d'eau non salée pendant 20 minutes. Préparer la vinaigrette : mélanger l'huile, le vinaigre, le miel, la moutarde et le sel.
- 2 Égoutter les lentilles et les laisser tiédir un peu, puis mélanger avec la vinaigrette. Découper les fraises en quartier.
- 3 Émietter la fêta. Ciseler la roquette, les oignons jeunes et le basilic.
- 4 Une fois les lentilles refroidies, mélanger avec les herbes. Ajouter délicatement la fêta.
- 5 Décorer avec des fraises les bols individuels. Servir avec un morceau de baguette du jour.



ASTUCE ANTI-GASPI

1. SERVIR LE PAIN EN ACCOMPAGNEMENT À LA DEMANDE (DÉCOUPE MINUTE SI POSSIBLE).
2. DÉCORER AVEC LES FRAISES SUR LES PORTIONS INDIVIDUELLES.