

FICHE DE RECETTE

Fish cake coloré et concombre au yaourt

Nombre de portions	100	enfants (soit environ 10 cakes)
Temps de préparation	90 min.	
Temps de cuisson	50 min.	
Temps de refroidissement	45 min.	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	QUANTITÉ/ PORTION	QUANTITÉ TOTALE	ALLER- GÈNE
Thon	Conserve/Bocal	Kg	0,02	2,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Poivrons	Frais	Kg	0,01	1,00	<input type="checkbox"/>
Petits-pois	Surgelé	Kg	0,01	1,00	<input type="checkbox"/>
Farine semi-complète	Sec	Kg	0,017	1,70	<input checked="" type="checkbox"/>
Levure	Sec	g	1	100,00	<input type="checkbox"/>
Œufs	Bouteille/carton	L	0,017	1,70	<input checked="" type="checkbox"/>
Huile d'olive	Bouteille/carton	ml	8	800,00	<input type="checkbox"/>
Lait demi-écrémé	Bouteille/carton	L	0,01	1,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Sel	Sec	g	0,1	10,00	<input type="checkbox"/>
Poivre	Sec	g	0,05	5,00	<input type="checkbox"/>
Basilic	Frais	g	0,5	50,00	<input type="checkbox"/>
Concombre	Frais	Kg	0,1	10,00	<input type="checkbox"/>
Yaourt entier nature	Ravier/Sceau	Kg	0,02	2,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Ail	Surgelé	g	0,3	30,00	<input type="checkbox"/>
Huile de colza	Bouteille/carton	ml	2	200,00	<input type="checkbox"/>
Jus de citron	Bouteille/carton	ml	0,5	50,00	<input type="checkbox"/>
Sel	Sec	g	0,1	10,00	<input type="checkbox"/>
Poivre	Sec	g	0,05	5,00	<input type="checkbox"/>
Aneth	Frais	g	0,5	50,00	<input type="checkbox"/>

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préparation des produits

Laver les poivrons, les épépiner et les détailler en cubes.

Egoutter le thon et l'émietter. Dans un saladier, verser la farine et la levure. Creuser un puits au centre, puis incorporer les oeufs, l'huile d'olive et le lait. Saler, poivrer, ajouter le basilic préalablement lavé et ciselé.

Ajouter le thon émietté et mélanger. Penser à huiler et/ou enfariner les moules à cake. Compter environ 1 cake pour 10 enfants.

Nettoyer (éventuellement éplucher) et couper les concombres en fines rondelles. Mélanger au fouet le yaourt avec l'ail, l'huile de colza, le jus de citron, le sel et le poivre. Mélanger la sauce yaourt aux rondelles de concombre à la dernière minute pour ne pas trop ramollir les concombres. Garnir d'aneth préalablement lavée et ciselée finement.

et ciselée finement.

Mode de cuisson et températures

Préchauffer le four à 180°C. Faire cuire à la vapeur les poivrons et les petits pois environ 10 minutes afin qu'ils soient al dente. Ajouter les légumes au reste de la préparation à base de thon. Placer la préparation dans les moules. Enfourner pendant 40 minutes à 180°C à la chaleur sèche. Le cake peut être servi tiède ou froid en fonction des préférences et de l'organisation.

Ce plat peut être servi avec un morceau de pain ou de baguette et pourquoi pas une petite touche de couleur décorative (radis, tomate,...)

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

À la place des poivrons, tous autres surplus de légumes (carotte, celeri rave, tomate, courgette,...) peut être utilisé. À la place du thon, tous autres surplus de poissons (saumon frais ou fumé, colin,...) peut être utilisé.