

# FICHE DE RECETTE asbl ECHAFAUDAGE

## Travers de porc de la ferme Marguerite

pleurotes | lentilles | poireaux | pickles de choux rouge de La Coopérative Ardente  
jus de mâche de chez Julien

Nombre de portions	30
Temps de préparation	1H
Temps de cuisson	1H30
Temps de refroidissement	... min.

## INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	QUANTITÉ/ PORTION	QUANTITÉ TOTALE	ALLER- GÈNE
Eau	Robinet	L	0,3	9,00	<input type="checkbox"/>
Travers de porc	Frais	Kg	0,15	4,50	<input type="checkbox"/>
Pleurote	Frais	Kg	0,003	0,09	<input type="checkbox"/>
Carotte	Frais	Kg	0,03	0,90	<input type="checkbox"/>
Chou rouge	Frais	Kg	0,05	1,00	<input type="checkbox"/>
Panais	Frais	Kg	0,1	3,00	<input type="checkbox"/>
Pommes de terre	Frais	Kg	0,1	3,00	<input type="checkbox"/>
Poireaux	Frais	PC	0,3	10,00	<input type="checkbox"/>
Lentilles	Sec	Kg	0,05	1,50	<input type="checkbox"/>
Salade de blé	Frais	KG	0,02	0,60	<input type="checkbox"/>
Vinaigre	Bouteille/carton	L	0,01	0,30	<input type="checkbox"/>
Sucre	Sec	Kg	0,01	0,30	<input type="checkbox"/>
Crème	Frais	L	0,033	1	<input checked="" type="checkbox"/>
Beurre	Frais	Kg	0,0166	0,50	<input checked="" type="checkbox"/>
				0,00	<input type="checkbox"/>

## DESCRIPTION DE LA RECETTE

Pickles : Râper le chou, le laver. Ajouter le mélange eau, vinaigre, sucre, sel, poivre bouillant sur le chou.

Plates-côtes de porc : cuire sou-vide 1h à 80°C puis les saisir dans le beurre chaud.

Purée : laver Les panais et les couper en rondelles. éplucher et laver les pommes de terre. Cuire à l'anglaise séparément puis égoutter (garder l'eau de cuisson des panais) et passer au moulin à légumes. Mélanger panais et pdt, ajouter beurre et sel, poivre.

Jus vert de salade de blé : laver la salade de blé, conserver quelques feuilles pour la garniture. Mixer le reste avec eau de cuisson panais, assaisonner.

Crème de pleurote: laver les pleurotes, Conserver quelques unes pour garniture. cuire le reste à l'anglaise, égoutter, mixer avec sel, poivre et crème. Faire Sauter à feu vif les pleurotes pour la garniture, sel, poivre.

Lentilles: cuire à l'anglaise 20 minutes

Carottes : éplucher, laver et découper en fines tranches, puis blanchir une demi minute.

## ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

Pas besoin d'éplucher les panais.

Les pleurotes sont parfois cultivés sur le marc de café (bio et équitable) récolté dans notre cantine.  
Ces marcs sont valorisés, lors d'ateliers pédagogiques par l'asbl Peuple et culture Wallonie-Bruxelles

Les parures de carottes et poireaux peuvent servir à parfumer la cuisson des lentilles

