

FICHE DE RECETTE

Curry des îles

Type de recette	Mijoté
Nombre de portions	25
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Haricots blancs cuits	kg	2		
Tomates concassées	kg	2		
Oignons	kg	1		
Carottes	kg	2		
Curry doux	g	30		
Huile d'olive	ml	150		
Paprika	g	20		
Ail en poudre	g	25		
Sel				
Poivre				
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Préparation des légumes** : Éplucher et hacher les oignons. Couper les carottes en petits cubes.
- Base aromatique** : Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive dans une grande marmite jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le paprika, le curry, l'ail en poudre, sel et poivre.
- Cuisson des légumes** : Ajouter les carottes et laisser cuire quelques minutes. Ajouter ensuite les tomates concassées et les haricots blancs. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Laisser mijoter 15-20 min.
- Service**: servir le curry avec du riz ou une autre céréale