

FICHE DE RECETTE

Ragout de légumes d'automne et poitrine fumée

Type de recette	Plat en sauce
Nombre de portions	5
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	2,2

INGREDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Poitrine de porc fumée	5	Tr
Huile d'olive	5	Cl
Oignons	1	Pc
Tomates concassées	400	Gr
Haricots blancs cuits	150	Gr
Lait de coco	200	MI
Sucre	15	Gr
Sel	10	Gr
Gingembre	7	Gr
Jus de citron	10	MI
Noix de cajou	50	Gr
bouillon de légume	200	MI
Légumes d'automne	750	Gr
Coriandre en poudre	2,5	Gr
Cumin en poudre	2,5	Gr
Piment d'espelette	1,5	Gr
Curcuma en poudre	2,5	Gr

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Couper chaque tranche de poitrine fumée en quatre morceaux
- 2) Griller les morceaux de poitrine fumée dans une cocotte et débarrasser en conservant la graisse dans la cocotte
- 3) Griller le cumin, la coriandre et les oignons hachés dans la cocotte et laisser fondre quelques instants
- 4) Ajouter le curcuma, le concassé de tomate, le lait de coco, le sucre, le gingembre, , le jus de citron et le bouillon de légumes.
- 5) Laisser mijoter 20 à 30 minutes à feu doux et rectifier l'assaisonnement.
- 6) Remettre les morceaux de poitrine pendant le dernier quart d'heure de cuisson ainsi que les haricots blancs (rincés et égouttés)
- 7) Parer et couper les légumes. Blanchir les légumes vert à l'eau et rôtir les légumes racines au four en les mélangeant au préalable avec de l'huile et des épices (les légumes peuvent rester légèrement croquants)
- 8) Ajouter les légumes au ragoût
- 9) Ajouter des noix de cajou concassées et torrifiées au dessus du ragoût.

Les "+++ " pour la durabilité

Utilisation de légumineuses

Plat riche en fibres et en protéines



