

FICHE DE RECETTE

Risotto des sous-bois (lentilles crémeuses aux champignons)

Type de recette	Plat en sauce
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
Boulgour	kg	2		
Lentilles vertes	kg	0.6		
Oignons	kg	0.8		
Carottes	kg	1		
Champignons	kg	1.5		
Crème	L	1		
Sauce soja	ml	150		
huile				
Sel				
Poivre				
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Préparation:** faire tremper les lentilles vertes dans un saladier d'eau la veille
- Préparer les légumes:** éplucher et hacher les oignons, couper les carottes en demi lunes, hacher grossièrement les champignons
- Cuire les lentilles** égouttées et les carottes 10-12 min à la vapeur
- Cuisson:** dans une marmite, faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants (10 min). Ajouter ensuite les champignons et faire revenir 5-6 min de plus

Ajouter la crème et la sauce soja et porter à ébullition puis couper le feu. Ajouter les lentilles.

- Mixer la sauce:** dans une autre marmite, y ajouter 1/3 du mélange de lentilles crémeuses et mixer jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène. Rajouter ce mélange à la première marmite et ajouter
- Cuire le boulgour** 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Egoutter après cuisson
- Servir** un fond de boulgour avec la sauce crémeuse aux lentilles



