

FICHE DE RECETTE

Tango sudaméricain de fèves, légumes et tomates

Type de recette	Mijoté
Nombre de portions	25
Temps de préparation	10
Temps de cuisson	30
Temps de refroidissement	10
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Celeri rave	kg	2		
Patates douces	kg	2		
Haricots rouges cuits	kg	2		
Tomates concassées	kg	3		
Oignons	kg	1		
Huile d'olive	ml	150		
Paprika	g	20		
cumin moulu	g	15		
Sel				
Poivre				
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Préparation des légumes** : Éplucher le céleri-rave et les patates douces, les couper en dés de taille moyenne. Les cuire 10 min à la vapeur.
- Base aromatique** : Émincer les oignons. Faire revenir dans l'huile d'olive dans une grande marmite jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Cuisson des légumes** : Ajouter le céleri-rave et les patates douces, et les faire revenir quelques minutes.
- Épices** : Incorporer les épices (paprika, cumin, sel, poivre), mélanger, puis ajouter les tomates concassées.
- Cuisson finale** : Ajouter les haricots rouges, couvrir, et laisser mijoter 20-30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Rectifier l'assaisonnement.
Service : Garnir de persil ou coriandre hachée si souhaité.

