BIOWALLONIE

WALL'OH BIO – CONCOURS DES CHEFS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Falafels et son bœuf lié aux pois cassés / tombée de bettes à l'ail/ Polenta crèmeuse/ Navets glacés

PRIX DU PLAT COMPLET/PORTION :	3,30 €	
NOMBRE DE COUVERTS :	50	CVTS
PRIX PAR PORTION :	0,14 €	



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Pois cassés	0,50	Kg	4,47	2,235	
Carotte	0,20	Kg	1,03	0,206	
Echalote	0,05	Kg	2,9	0,145	
Citron vert	0,01	Kg	2,72	0,0272	
Gingembre (frais)	0,05	Kg	4,7	0,235	
Chapelure	0,05	Kg	4,34	0,217	
Fécule de maïs	0,05	Kg	4,92	0,246	
Eau	1,00	L	0	0	
Forfait épices				3,5	
TOTAL				6,81 €	

MODE DE PRÉPARATION :

1) Mettre les pois cassés dans une casserole avec les carottes, le gingembre, les échalotes et le zeste de citron vert, mouiller à hauteur et cuire 30 minutes minimum avant de tester la cuisson.
2) Egoutter et conserver le jus de cuisson des pois cassés.
3) Mixer les pois cassés avec la fécule de maïs et la chapelure.
4) Rectifier l'assaisonnement et la texture avec le jus de cuisson.
5) Façonner des boules calibrées et disposer sur une plaque de cuisson.
6) Cuire 30 minutes à 180° au four.

Grammages :
> Céréale+légumineuse= 122 gr/pers (poids cuit)
> Légumes= 224gr/pers (poids cru)
> Viande= 120gr/pers (poids cru)

Les retours de notre chef
> Les grammages des différents éléments de l'assiette sont adaptés. La portion de viande est dans la limite supérieure au regard de la thématique "le légume au cœur de l'assiette".
> Il y a une bonne mise en valeur de la légumineuse dans le plat, avec sa double utilisation : falafels et sauce.
> La sauce aux pois cassés apporte une belle liaison entre les différents éléments du plat.
> Les légumes du panier imposé sont bien représentés, seule réserve sur la faisabilité de billes de navets à la pomme parisienne dans un contexte de production à grande échelle dans la restauration collective.
> Bon équilibre des textures dans le plat : croquant/moelleux/croustillant/fondant, tout y est !
> Bon équilibre des saveurs : les pickles de fruits cassent parfaitement la sucrosité du plat.

BIOWALLONIE

WALL'OH BIO — CONCOURS DES CHEFS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Bœuf lié aux pois cassés

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 2,22 €

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Carbonnade bœuf	6,00	Kg	17,01	102,06	
Bière	1,00	L	6,5	6,5	
Eau	3,00	L	0	0	
Sirop de Liège	0,20	Kg	7,35	1,47	
Vinaigre de vin	0,02	L	6,3	0	
Pois cassés	0,20	Kg	4,47	0,894	
TOTAL				110,92 €	

MODE DE PRÉPARATION :

1) Colorer la viande dans une cocotte.
2) Ajouter le sirop de liège, l'eau,la bière et le vinaigre et cuire pendant 2h.
3) Cuire les pois cassés à l'eau.
4) Lorsque la viande est bien cuite, filter la sauce et la lier en mixant le jus avec les pois cassés cuits (ajouter les pois cassé petit à petit jusqu'à l'obtention de la texture désirée).

BIOWALLONIE

CONCOURS DES CHEFS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE · WALL'OH BIO

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Navets glacés

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 0,24 €

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Navet	5,00	Kg	1,78	8,9	
Beurre	0,20	Kg	12,06	2,412	
Sel					
Sucre	0,10	Kg	4,73	0,473	
TOTAL				11,79 €	

MODE DE PRÉPARATION :

1) Éplucher les navets et réaliser des boules à la "pomme parisienne" (conserver les parures).
2) Blanchir les billes de navets au four vapeur pendant 25 minutes.
3) Glacer dans une sauteuse avec du beurre, du sel et du sucre.
4) Rectifier l'assaisonnement si necessaire.

BIOWALLONIE

WALL'OH BIO — CONCOURS DES CHEFS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Bettes à l'ail

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 0,35 €

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Bettes	5,00	Kg	2,75	13,75	
Ail	0,10	Kg	7,26	0,726	
Echalote	0,05	Kg	2,9	0,145	
Persil	0,05	Kg	1,06	0,053	
Beurre	0,25	Kg	12,06	3,015	
TOTAL				17,689	

MODE DE PRÉPARATION :

1) Nettoyer les bettes et découper en tronçons d'1cm.
2) Blanchir à l'eau +/- 20 minutes (le légume doit être tendre), égoutter et rafraichir.
3) Hacher l'ail et l'échalote et faire tomber au beurre avec les tronçons de bettes blanchies.
4) Assaisonner et ajouter du persil haché en fin de cuisson.

BIOWALLONIE

WALL'OH BIO — CONCOURS DES CHEFS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Polenta crèmeuse

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 0,24 €

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Polenta	1,00	Kg	3,4	3,4	
Crème	1,00	L	8,71	8,71	
Sel				0	
Poivre				0	
Eau	3,00	L			
TOTAL				12,11 €	

MODE DE PRÉPARATION :

1) Faire bouillir l'eau et ajouter la polenta en flocons.
2) Fouetter jusqu'à ce que la polenta se décolle de la casserole et ajouter la crème.
3) Rectifier assaisonnement.

BIOWALLONIE

WALL'OH BIO — CONCOURS DES CHEFS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Pickles pomme, poire et jeunes oignons

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 0,08 €

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Pomme	0,50	Kg	2,19	1,095	
Poire	0,50	Kg	2,57	1,285	
Jeunes oignons	0,50	Kg	1,32	0,66	
Eau	0,60	L	0	0	
Vinaigre de cidre	0,40	L	6,57	0	
Sucre	0,20	Kg	4,73	0,946	
TOTAL				3,99 €	

ALLERGÈNES :

MODE DE PRÉPARATION :

1) Laver et découper les pommes et les poires en julienne.
2) Emincer les jeunes oignons.
3) Amener l'eau, le vinaigre et le sucre à ébulition.
4) Ajouter la julienne de fruits et laisser infuser le jus hors du feu.