



CAROTTES ET POIS CHICHES BRAISÉS

Matériel utilisé

- 6 bacs GN 1/1 X 65
- 1 sauteuse

Temps de préparation	: 1h
Temps de cuisson	: 30mn
Nombre de couverts	: 100
Matériel de cuisson	: Sauteuse ou four
Poids par personne	: 300g
Calories	: 280kcal

Denrées	Poids	Méthode de fabrication
Carottes fraîches	25 kg	→ Cuire les pois chiches, égoutter, réserver.
Pois chiches	3 kg	→ En sauteuse, à l'huile d'olive, faire revenir l'oignon haché, puis ajouter les carottes taillées selon votre goût.
Oignons émincés	3 kg	→ Ajouter le raisins secs, le sel, le poivre, le poivre de Cayenne, les graines de cumin et l'ail haché.
Ail haché	150 g	→ Mouiller avec 2 litres de fond blanc de veau lié.
Raisins secs	1,5 kg	Cuisson
Huile d'olive	1 l	<i>1ère méthode (en sauteuse)</i>
Graines de cumin	50 g	→ Cuire à couvert.
Fond blanc de veau lié	2 l	→ En fin de cuisson, ajouter les pois chiches.
Sel	100 g	→ Rectifier l'assaisonnement, maintenir au chaud à + 63° C.
Poivre	10 g	
Cayenne	5 g	<i>2ème méthode (au four)</i>
		→ Répartir l'ensemble des éléments dans les bacs GN 1/1. Ajouter les pois chiches.
		→ Cuire à chaleur mixte à + 170° C pendant 25 à 30 mn. Rectifier l'assaisonnement.
		→ Réserver au chaud à + 63° C.

T A R N



LE DÉPARTEMENT

