



Atelier cuisine participatif organisé le 17 novembre 2015

Animé par Paiza

Paiza Scop
19 bis rue de la liberté
38600 FONTAINE
04 76 26 13 76
info@paiza.fr
www.paiza.fr

FICHE TECHNIQUE

Quesadillas : Faritas farcies à la garniture de votre choix

	Nbr de convives		Nbr de convives	Prix par portion : 0,37 €	
Denrées	100	Unité de mesure	10	Prix unitaire	Prix total
	Quantités		Quantités		
Appareil :					
Farine T80	4,000	kg	0,400	1,75 €	0,70 €
Eau	2,500	litre	0,250	/	/
huile d'olive	0,800	litre	0,080	6,60 €	0,53 €
Sel	0,050	kg	0,005	1,20 €	0,01 €
Aromates thym,poivre 5baies, verveine,cumin, curry...	pm		pm	/	pm
Garniture au choix	5,000	kg	0,500	5,00 €	2,50 €
		TOTAL			3,73 €

Méthode d'exécution des faritas

Mettre la farine, l'eau, l'huile et le sel à pétrir 10 min dans un robot

Couvrir la pâte obtenue et laisser la reposer 1 heure à 25°C

Diviser la pâte en 10 petites boules

Etaler chaque boule en galette de 20 centimètre de diamètre environ sur un plan de travail fariné.

Dans une poêle chaude sans matière grasse, faire cuire chaque tortilla 1 min de chaque coté.

Laisser refroidir avant de les empiler

Méthode d'exécution des Quesadillas

Garnir les galettes à froid avec les ingrédients de votre choix puis pliez la en deux (demi-lune)

Les quesadillas ne doivent pas excéder 2 cm d'épaisseur pour garantir une cuisson homogène

Exemple de garniture : des fines tranches de bleu du Vercors, de la Roquette, des noix concasées et du pistou de thym.

Dans une poêle chaude, faire cuire chaque demi-lune 1 min de chaque coté pour que le fromage fonde.

Déguster la quesadilla en prenant garde à ne pas se brûler.

FICHE TECHNIQUE

Recette : crudités variées et galettes de céréales

	Nbr de convives		Nbr de convives	Prix par portion : 0,45 €	
Denrées	100	Unité de mesure	20	Prix unitaire	Prix total
	Quantités		Quantités		
Crudités de saison :					
Radis, betteraves	2,000	kg	0,400	1,90 €	0,76 €
racines choux rave ou autres	2,000	kg	0,400	1,90 €	0,76 €
céleri rave	1,000	kg	0,200	1,90 €	0,38 €
salade variée	12	pièces	3	0,90 €	2,70 €
Appareil galettes :					
Carottes nouvelles	1,000	kg	0,200	1,75 €	0,35 €
Navets nouveaux	0,500	kg	0,100	2,32 €	0,23 €
Oignons nouveaux	0,500	kg	0,100	2,43 €	0,24 €
Oeufs	10	Unité	2	0,28 €	0,56 €
Flocons d'avoine	0,500	kg	0,100	2,66 €	0,27 €
Gomasio	0,200	kg	0,040	6,30 €	0,25 €
Graines germées	1,000	barquette	0,200	1,32 €	0,26 €
Vinaigre	0,200	litre	0,040	2,67 €	0,11 €
Huile d'olive	1,500	litre	0,300	6,65 €	2,00 €
Moutarde	0,100	kg	0,020	5,50 €	0,11 €
Sel	0,050	kg	0,010	1,20 €	0,01 €
		TOTAL			8,99 €

Méthode d'exécution

Laver et brosser les légumes de saison sans les éplucher

Les râper, émincer ou couper

Préparer un appareil: œufs, sel, épices, tamari, huile d'olive, ajouter les flocons, carottes et navets râpés, ainsi que les oignons hachés

Déposer l'appareil en forme de petites galettes dans la sauteuse, marquer en cuisson à l'huile d'olive

Dresser les crudités en platerie avec les galettes

Confectionner deux sauces différentes

Préparer en ramequin les différents condiments proposés: gomasio, graines germées...

FICHE TECHNIQUE

Recette : Crumble de fenouil en barigoule.

	Nbr de convives		Nbr de convives	Prix par portion : 0,53 €	
Denrées	100	Unité de mesure	10	Prix unitaire	Prix total
	Quantités		Quantités		
Fenouil	8	kg	0,800	1,20 €	0,96 €
Oignons	5	kg	0,500	1,20 €	0,60 €
Courges	5	kg	0,500	1,20 €	0,60 €
Miel de pays	0,050	kg	0,005	7,82 €	0,04 €
Zestes de citron confits	pm	/	/	/	/
Cerneaux de noix	0,200	kg	0,020	9,00 €	0,18 €
Huile d'olive	0,500	Litre	0,050	6,65 €	0,33 €
Thym	0,050	kg	0,005	28,00 €	0,14 €
Flocons d'avoine	0,250	kg	0,025	2,66 €	0,07 €
Farine Type 80	0,750	kg	0,075	1,50 €	0,11 €
Parmesan	0,250	kg	0,025	1,79 €	0,04 €
Gomasio	0,250	Kg	0,025	45,00 €	1,13 €
Beurre	0,500	kg	0,050	8,73 €	0,44 €
Vin Blanc	2,000	Litre	0,200	3,10 €	0,62 €
Sucre intégral	0,050	kg	0,005	3,10 €	0,02 €
Aromates et épices fournis par l'intervenant : tamari, gingembre, poivre 5 baies, réglisse en poudre, romarin...					

TOTAL 5,27 €

Méthode d'exécution

Au cutter mélanger: flocons d'avoine, farine, beurre froid, parmesan gomasio et la moitié des cerneaux de noix jusqu'à obtenir une texture granuleuse

Laisser refroidir et concasser à nouveau l'appareil à crumble si nécessaire, réserver

Dans une sauteuse, faire revenir les épices, le miel, les zestes, une pincée de sucre et les aromates dans l'huile d'olive afin d'obtenir une texture sirupeuse et parfumée

Incorporer les légumes lavés, brossés et détaillés en gros dés. Rissoler et mouiller au vin blanc.

Laisser cuire les légumes en barigoule (« thym » en provençal) 15 min à feu moyen en remuant.

Dresser la barigoule de légumes précuits en plat à gratin sans jus et rajouter les noix concassées grossièrement.

Recouvrir les légumes de l'appareil à crumble salé

Enfourner à four chaud, cuire 15 minutes en veillant à sécher puis à faire dorer le crumble.

FICHE TECHNIQUE

Recette : Soupe au pistou de petit épeautre aux ravioles

	Nbr de convives		Nbr de convives	Prix par portion : 0,61 €	
Denrées	100	Unité de mesure	10	Prix unitaire	Prix total
	Quantités		Quantités		
Légumes de saison :					
Courgettes	2,000	kg	0,200	1,40 €	0,28 €
Carottes	1,000	kg	0,100	1,40 €	0,14 €
Tomates fraîches	2,000	kg	0,200	1,40 €	0,28 €
P de terre	1,000	kg	0,100	1,00 €	0,10 €
Haricots verts	1,000	kg	0,100	5,00 €	0,50 €
Ail	5,000	têtes	0,500	0,50 €	0,25 €
Oignons nouveaux	2,000	kg	0,200	2,43 €	0,49 €
Tamari	0,500	litre	0,050	10,45 €	0,52 €
Huile d'olive	0,500	litre	0,050	6,38 €	0,32 €
Vin blanc de pays ou cidre	1,000	litre	0,100	3,40 €	0,34 €
Haricot tarbais	0,300	kg	0,030	18,00 €	0,54 €
Petit épeautre	0,500	kg	0,050	4,00 €	0,20 €
Sel	0,050	kg	0,005	1,20 €	0,01 €
Ravioles	1,000	kg	0,100	7,50 €	0,75 €
Le Pistou					
Basilic frais	3,000	bouquets	0,300	1,50 €	0,45 €
Parmesan	0,300	kg	0,030	13,00 €	0,39 €
Ail	1,000	tête	0,100	0,50 €	0,05 €
Huile d'olive	0,300	litre	0,030	5,40 €	0,16 €
Cerneaux de noix	0,300	kg	0,030	9,50 €	0,29 €
Aromates et épices fournis par l'intervenant					
TOTAL					6,05 €
Méthode d'exécution					
<p>Mettre les haricots tarbais à tremper la veille Laver et brosser les légumes, détailler l'oignon et l'ail en mirepoix Dans la sauteuse faire revenir dans l'huile et le tamari, l'oignon, l'ail, les aromates et épices. 5 minutes après, ajouter les tomates, les haricots, le petit épeautre et le vin blanc Assaisonner puis ajouter les légumes taillés en dés. Mouiller à fleur avec un bouillon aromatisé. Prolonger la cuisson à l'étouffée pendant environ 60 minutes Préparer le pistou : mélanger au cutter l'ensemble des ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, rectifier l'assaisonnement. Quand les légumes sont fondants, rajouter les ravioles détachées, couper le feu, et servez la soupe avec une noisette de pistou.</p>					

FICHE TECHNIQUE

Recette : Carot cake

	Nbr de convives		Nbr de convives	Prix par portion : 0,29 €	
Denrées	100	Unité de mesure	10	Prix unitaire	Prix total
	Quantités		Quantités		
Carottes nouvelles	4,000	kg	0,400	1,75 €	0,70 €
Citron	3	U	1	0,40 €	0,40 €
Œufs coquille	30	U	3	0,28 €	0,84 €
Farine T80	1,500	Kg	0,150	1,50 €	0,23 €
Cerneaux de noix	0,500	Kg	0,050	8,73 €	0,44 €
Poudre levante	0,045	Kg	0,005	25,00 €	0,11 €
Sucre roux	1,000	kg	0,100	1,79 €	0,18 €
Aromates et épices fournis par l'intervenant					
		TOTAL			2,89 €

Méthode d'exécution

Laver et brosser les carottes, les râper et zester les citrons
 Au cutter réduire les cerneaux de noix en poudre
 mélanger carottes râpées, sucre, farine poudre levante et poudre de noix
 ajouter les œufs au mélange et le zeste, verser l'appareil en bac gastro
 cuire à four moyen 40 minutes, Th 180°C
 découper et présenter en assiettes

Recette : Clafouti de poires à la bergamote

Pour un moule à manqué

3 poires

3 œufs

120 gr de sucre de canne complet

80 gr de farine d'épeautre ou de riz

80 gr de poudre d'amande blanche

25 cl de lait de soja ou de riz

3 gouttes d'huile essentielle de bergamote

Dans un saladier, versez le sucre, la farine et la poudre d'amandes. Ajoutez les œufs et l'huile essentielle, mélangez en incorporant peu à peu le lait végétal.

Epluchez les poires, ôtez les pépins et coupez-les en lamelles.

Ajoutez-les à la préparation.

Préchauffez le four à thermostat 6-7.

Huilez un moule à manqué en verre ou en terre. Versez le mélange à clafoutis et enfournez 35 minutes environ.