

Bolognaise de lentilles et aubergines



40 min



Plat chaud ☒

Entrée ☐



Possible ☒

Non ☐

	Unité	Quantité 100 pers.	 Pers.
Lentilles Aligermat	kg	4	
Oignons haché	kg	2	
Ail haché	g	250	
Carottes en rondelles	kg	2	
Céleri branche	kg	2	
Aubergine	Kg	3	
Concentré de Tomate	g	500	
Tomates <i>Ou Tomates concassées</i>	kg	8	
Huile	l	1,5	
Cassonade	g	500	
Origan	g	100	
Sauce soja	g	100	
Pâte	Kg	8	
Poivre	g	5	
Sel	G	5	

Valeurs nutritionnelles par personne :

Energie : 540,3 kcal/personne

Protéines : 16,3 g/personne

Glucides : 81,67 g/personne

Lipides : 16,71 g/personne

Fibres : 8,89 g/personne



Matériel

1 sauteuse

1 four mixte ou four vapeur

1 bac de service GN 1/1 H 75

Réaliser la bolognaise

- Eplucher, laver et désinfecter les légumes. Au robot, réaliser une brunoise. Réserver.
- Dans la sauteuse, avec l'huile, faire sauter la brunoise 5 minutes, jusqu'à que les légumes soient tendres. Ajouter les carottes et les poivrons.
- Ajouter l'ail, le concentré de tomates, la sauce soja et la cassonade. Faire cuire 10 minutes.
- Ajouter les tomates concassées puis les lentilles. Remuer et laisser mijoter 5 min.
- Assaisonner et placer la sauce dans des bacs GN 1/1.
- Dans une marmite d'eau bouillante, plonger les pâtes et les cuire selon les indications. Egoutter les pâtes et les lier à l'huile.
- Servir les pâtes à l'assiette accompagnées de la sauce déposée sur le dessus.



Conseils du chef

Pour plus de gourmandise, vous pouvez proposer du fromage râpé.

