

Dahl de légumineuses gourmandes



40 min



Plat chaud ☒

Entrée ☐



Possible ☒

Non ☐

	Unité	Quantité 100 pers.	 Pers.
Lentilles <i>Aligerna</i>	kg	8	
Pois carré <i>Aligerna</i>	kg	8	
Pois chiche <i>Aligerna</i>	g	8	
Ail	kg	1,8	
Oignons	kg	7	
Cube de mangue	Kg	5	
Concentré de Tomate	Kg	11	
Boisson végétale	L	14	
Coriandre	Kg	0,5	
Jus de citron	L	0,5	
Cumin	Kg	0,3	
Gingembre	Kg	1	

- La veille, positionner les légumineuses en chambre froide positive.
- Emincer les oignons et les faire suer avec l'ail et le gingembre.
- Ajouter les épices afin de les torréfier puis les légumineuses et mouiller avec le concentré de tomates. Si nécessaire, allonger au bouillon de légumes.
- Laisser mijoter une quinzaine de minutes.
- Ajouter les cubes de mangue et la coriandre au dernier moment.
- Rectifier l'assaisonnement et l'acidité avec le jus de citron.



Matériel

1 sauteuse
1 bac de service GN 1/1



Conseils du chef

Un doux mélange sucré-salé pour faire découvrir ou re-découvrir les légumineuses.

