



### INGRÉDIENTS POUR 6 PERS. :

- 0.210 kg Pois chiche appertisé (en conserve)\*
- 0.150 kg Citron brut
- 0.081 litre Eau
- 0.075 kg Farine de seigle brute\*
- 0.060 kg Roquette brute\*
- 0.048 litre Huile colza bio\*
- 0.030 kg Graine de courge brute
- 0.018 kg Sésame déshydraté
- 0.018 kg Graine de tournesol brute
- 0.015 kg Flocon d'avoine déshydraté\*
- 0.007 litre Huile de sésame
- 0.006 kg Sel blanc fin déshydraté
- 0.006 litre Huile d'olive
- 0.006 kg Sésame déshydraté
- 0.004 kg Levure chimique déshydratée
- 0.003 kg ail pulpe cru sous vide
- 0.002 kg Sel blanc fin déshydraté
- 0.001 kg Cumin déshydraté

Allergènes : gluten, sésame.

## Fiche technique entrée

# LORRAIN'HOUMOUS AUX ESSENCES DE ROQUETTE ET SES CRACKERS MAISON

### Déroulé :

- Houmous Tahini avec 12g de graine de sésame + Pois chiche + citron + huile d'olive + 10 g de sel + ail + huile de sésame.
- Laver la roquette, la ciseler finement et la mélanger à l'houmous.
- Mixer le tout.
- Crackers : peser et mélanger le tout au batteur main : flocon d'avoine, graine de sésame, graine de courge et de tournesol + farine de seigle + levure chimique+ sel fin 3 g.
- Ajouter l'huile de colza et l'eau. Cela doit former une pâte. Étaler l'appareil entre deux feuilles de papier sulfurisé.
- Pré découper vos bâtonnets avant cuisson avec une roulette. Pour la cuisson enlever celle du dessus.
- Cuisson 18 minutes à 180 °C.

*\* Produits disponibles localement : pois chiche - farine de seigle - roquette - huile de colza - flocon d'avoine.*



Pensez à mobiliser vos plateformes d'approvisionnement habituelles :  
<https://www.paysanbiolorrain.org/>  
<https://www.les-fermiers-lorrains.fr/>  
<http://www.bienvenuesaveurs54.fr/>

Découvrez un site de recensement de producteurs de légumineuses en Lorraine :  
<https://wp.pixerecourt.fr/legumineuse/cartographie-des-producteurs/>



### INGRÉDIENTS POUR 6 PERS. :

- 0.600 kg Bœuf bourguignon Lorrain cru sous vide\*
- 0.210 kg Butternut brut\*
- 0.150 kg Sel blanc fin déshydraté
- 0.075 kg Oignon brut\*
- 0.030 kg Beurre doux brut\*
- 0.021 kg Concentré tomates double appertisé (en conserve)
- 0.015 kg Margarine brute
- 0.015 kg Farine de blé déshydratée\*
- 0.012 kg Cannelle bâton déshydratée
- 0.009 kg Poivre blanc moulu déshydraté
- 0.006 kg Gingembre brut
- 0.006 litre Sauce soja
- 0.004 kg Ail pulpe déshydraté\*
- 0.001 kg Laurier déshydraté

Allergènes : gluten, oeufs, arachide, soja, lait, céleri, moutarde, sésame.

## Fiche technique plat

# QUINTESSANCE DE BOEUF LORRAIN AU BUTTERNUT DE SAISON ET GINGEMBRE FRAIS - WOK DE PÂTES LORRAINES À LA SAUCE SOJA

### Déroulé :

- Confection comme un sauté en déglaçant à la sauce soja et ajouter le gingembre haché en début de cuisson.
  - Éplucher et taille le butternut en cube. Le faire sauter et refroidir 3/4 de cuisson. En fin de cuisson incorporer le butternut.
  - Faire cuire les pâtes à l'eau puis les refroidir et les faire sauter à l'huile végétale et déglacer à la sauce soja.
- Option : on peut ajouter une julienne de légumes frais.

*\* Produits disponibles localement : bœuf - butternut - oignon - beurre - farine - ail.*



Pensez à mobiliser vos plateformes d'approvisionnement habituelles :  
<https://www.paysanbiolorrain.org/>  
<https://www.les-fermiers-lorrains.fr/>  
<http://www.bienvenuesaveurs54.fr/>

Découvrez un site de recensement de producteurs de légumineuses en lorraine :  
<https://wp.pixerecourt.fr/legumineuse/cartographie-des-producteurs/>



### INGRÉDIENTS POUR 6 PERS. :

- 0.300 kg Chou vert brut\*
- 0.180 kg Pomme de terre brute\*
- 0.120 kg Carotte bio brute\*
- 0.120 kg Poireau brut\*
- 0.120 kg Navet brut\*
- 0.060 kg Lentille verte bio déshydratée\*
- 0.060 kg Haricot blanc déshydraté
- 0.060 kg Haricot rouge déshydraté
- 0.060 kg Pois chiche Lorrain déshydraté\*
- 0.060 kg Oignon brut\*
- 0.024 litre Bouillon de légumes concentré déshydraté
- 0.015 litre Huile de tournesol fumée
- 0.006 kg Thym brut
- 0.006 kg Paprika fumé déshydraté
- 0.001 kg Clou de girofle déshydraté
- 0.001 kg Baie de genièvre brut
- 0.001 kg Laurier déshydraté

Allergènes : gluten, céleri, moutarde, sulfites.

## Fiche technique plat

# POTÉE LORRAINE ET SON BOUILLON DE LÉGUMES FUMÉS

### Déroulé :

- La veille, faire tremper les lentilles, pois chiches, haricots blancs et rouges une nuit au frais. Tailler tous les légumes en grosse mirepoix, tailler les pommes de terre en 4, réserver.
- Préparer un bouillon soit frais à base d'épluchures de carottes, verts de poireaux, ail frais, oignons piqué de clous de girofle bouquet garni, navets, chou vert, sel poivre piment d'Espelette. Cuire 1h30 à frémissement. Ou préparer un bouillon à base de bouillon déshydraté en ajoutant oignon piqué de clous de girofle, ail frais et bouquet garni et cuire 30 minutes à frémissement. Filtrer et finir avec paprika et huile fumés.
- Cuire les pois chiches à part dans une partie du bouillon fumé pendant 2 h. Dans le reste du bouillon fumé cuire les haricots rouges et blancs ainsi que le chou vert. Au bout d'une heure de cuisson, ajouter les lentilles, les légumes frais, et les pommes de terre et au bout de 30 minutes, ajouter les pois chiches cuits et rectifier l'assaisonnement.

*\* Produits disponibles localement : chou - pomme de terre - carotte - poireau - navet - lentille - pois chiche - oignon - thym.*



Pensez à mobiliser vos plateformes d'approvisionnement habituelles :  
<https://www.paysanbiolorrain.org/>  
<https://www.les-fermiers-lorrains.fr/>  
<http://www.bienvenuesaveurs54.fr/>

Découvrez un site de recensement de producteurs de légumineuses en lorraine :  
<https://wp.pixerecourt.fr/legumineuse/cartographie-des-producteurs/>



### INGRÉDIENTS POUR 6 PERS. :

- 0.720 kg Pomme brute\*
- 0.120 kg Miel lorrain\*
- 0.042 kg Beurre demi-sel brut\*
- 0.042 kg Sucre semoule déshydraté
- 0.042 kg Farine de blé déshydratée\*
- 0.021 kg Beurre doux brut\*
- 0.021 kg Amande en poudre déshydratée
- 0.018 kg Citron vert brut
- 0.018 kg Graine de tournesol brute
- 0.018 kg Graine de courge brute
- 0.006 kg Thym brut\*
- 0.006 kg Bergamote brut

Allergènes : gluten, lait, coque.

## Fiche technique dessert

# POMME ENTIÈRE FAÇON TATIN AU MIEL DE LORRAINE, ZESTE DE BERGAMOTE FRAICHE AVEC SON CRUMBLE DE BEURRE PAYSAN ET GRAINES DE LORRAINE TORRÉFIÉES

### Déroulé :

- Réaliser un caramel à base de miel, décuire à la crème ou beurre 1/2 sel, ajouter le thym frais et laisser infuser 24 h.
- Eplucher les pommes entières et enlever le coeur, les mettre en bac gastro avec du beurre et cuire au four à 180° pendant 15 à 20 minutes.
- Torrifier les graines à sec au four ou à la poêle.
- Réaliser un crumble au beurre de lorraine, cuire le crumble au four à 180° pendant 20 à 25 minutes. Laisser refroidir puis mixer ou émietter et ajouter les graines torrifiées.
- Montage : pomme rôtie, caramel miel thym tiède ou froid et ajouter le crumble aux graines dessus.

*\* Produits disponibles localement : pomme - miel - beurres (les 2 sortes) - farine - thym.*



Pensez à mobiliser vos plateformes d'approvisionnement habituelles :

<https://www.paysanbiolorrain.org/>

<https://www.les-fermiers-lorrains.fr/>

<http://www.bienvenuesaveurs54.fr/>

Découvrez un site de recensement de producteurs de légumineuses en lorraine :

<https://wp.pixerecourt.fr/legumineuse/cartographie-des-producteurs/>