

Lasagne végétarienne

Catégorie	
Saison	Toute l'année
Alimentation	Végétarienne
Allergènes	-
WK / Portion	-
Source	-
Date	24.02.2021
Quantités	10 portions
Remarques	-



Ingrédients

		Huile d'olive
200	g	Oignons hachés
20	g	Ail haché
200	g	Courgettes en dés
340	g	Carottes en dés
340	g	Céleri en dés
360	g	Haché de soja
100	g	Concentré de tomate
60	g	Bouillon de légumes en poudre
400	g	Vin rouge
1600	g	Tomates concassées en conserve
1900	g	Eau
2	Pce	Feuille de laurier
		Thym
Assaisonnement		Sel, poivre
1000	g	Béchamel R.0308
600	g	Feuilles de lasagne GN 1/1
500	g	Fromage râpé

Mise en place

- 1000g Béchamel selon Recettes de cuisine 0308

Préparation

- Chauffer l'huile, y revenir les oignons, l'ail et les légumes, assaisonner
- Ajouter le soja, suer brièvement, tomater, pincer, incorporer le bouillon en poudre
- Déglacer avec le vin, mouiller à l'eau, ajouter les tomates concassées, porter à ébullition avec le laurier et le thym
- Mijoter jusqu'à obtention d'une sauce homogène, lier si nécessaire
- Retirer le laurier et le thym
- Monter la lasagne en alternant à 3 reprises les couches de béchamel, sauce, feuilles de pâte
- Répartir le reste de béchamel sur les lasagnes
- Saupoudrer de fromage
- Cuire 40 minutes au four à 180°C

Commentaires	Lorsque la lasagne a été réfrigérée entre la production et la cuisson, il faut adapter ce dernier.
--------------	--

Rôti haché de soja en pâte feuilletée

Catégorie	Apport en protéines
Saison	Toute l'année
Alimentation	Végétarienne
Allergènes	Céleri, soja
WK / Portion	-
Source	-
Date	01.03.2021
Quantités	10 portions
Remarques	Peut s'accompagner d'une sauce de rôti, mais n'est plus végétarien



Ingrédients

75	g	Oignons hachés
50	g	Brunoise de céleri
50	g	Brunoise de carottes
25	g	Brunoise de carottes jaunes
30	g	Huile
12	g	Ciboulette ciselée
12	g	Persil haché
125	g	Haché de soja
125	g	Blanc d'œuf
2	pce	Œuf
13	g	Condiment en poudre pour viande
175	g	Fond ou bouillon de légumes
20	g	Oignons hachés
½	pce	Gousse d'ail
1	g	Gingembre râpé
1	g	Coriandre hachée
1	g	Cardamome en poudre
2	g	Sel
5	g	Sambal Oelek
15	g	Concentré de tomate
7	g	Miel
1	pce	Abaisse de pâte feuilletée
		Jaune d'œuf (pour dorer)

Mise en place

- Préparer une marinade en mélangeant les 20g d'oignons, la gousse d'ail, le gingembre, la coriandre, la cardamome, le sel, le sambal, la tomate, le miel au fond de légumes. Y ajouter les œufs et blancs d'œufs et verser sur le haché de soja, mélanger, laisser mariner.
- Suer les oignons hachés et les brunaises dans l'huile.

Préparation

- Mélanger le soja mariné à la brunoise et aux herbes fraîches.
- Assaisonner avec le condiment en poudre, laisser reposer. Au besoin, déguster la marinade restante.
- Déposer la masse sur l'abaisse de pâte et former un gros boudin. Bien fermer, décorer avec les chutes de pâte, dorer avec le jaune d'œuf.
- Dorer 10 à 15 minutes au four préchauffé à 200°C.