



LIVRET DE RECETTES

MIAM, DES LÉGUMES !

Syrec

SYNDICAT POUR
LA RESTAURATION
COLLECTIVE



COMMENT POUSSENT LES COURGETTES ?



ÉTAPE 01 ON PRÉPARE LES SEMIS
DANS DES POTS DE TERRE



ÉTAPE 02 ON PLANTE EN TERRE



Enfin, les courgettes font leur
apparition



D'abord, les fleurs poussent

ÉTAPE 03 ON RÉCOLTE ET
ON DÉGUSTE !



Moelleux citron à la courgette

UN DESSERT LÉGER ET ACIDULÉ !

Ingrédients

- | | |
|--|---|
| 50 G DE BEURRE  | 1 COURGETTE  |
| 130 G DE SUCRE  | 1 CITRON  |
| 160 G DE FARINE  | 10 CL DE LAIT  |
| 1 SACHET DE LEVURE  | 2 ŒUFS  |
- POUR LE GLAÇAGE : 1 CITRON  + 50G DE SUCRE GLACE 

Préparation

1. RAPEZ ET ESSOREZ LA COURGETTE DANS UN TORCHON PROPRE.
2. FOUETTEZ VIVEMENT LE BEURRE, LE SUCRE, LES OEUFS ET LE LAIT, PUIS CONTINUEZ EN INCORPORANT LE JUS ET LE ZESTE D'UN CITRON.
3. DANS UN AUTRE SALADIER MÉLANGEZ LA FARINE ET LA LEVURE. VERSEZ-Y LE MÉLANGE LIQUIDE ET LA COURGETTE PUIS MÉLANGEZ.
4. VERSEZ LA PRÉPARATION DANS UN MOULE BEURRÉ ET ENFOURNEZ 40 À 50 MINUTES À 180°C.

POUR LE GLAÇAGE : MÉLANGEZ LE SUCRE GLACE AVEC LE JUS ET LE ZESTE D'UN CITRON. UNE FOIS LE GÂTEAU REFROIDI, VERSEZ CE MÉLANGE SUR TOUTE LA SURFACE ET LAISSEZ REPOSER.

C'EST PRÊT !

COMMENT POUSSENT LES CAROTTES ?



ÉTAPE 01 ON SÈME LES GRAINES EN PLEINE TERRE



Les premières pousses apparaissent



LA CAROTTE GRANDIT ÉTAPE 02 SOUS TERRE



D'abord, les tiges apparaissent



Enfin, il est possible d'apercevoir le haut de la carotte

ÉTAPE 03 ON RÉCOLTE ET ON DÉGUSTE !



Carrot cake à l'américaine

UN DESSERT GOURMAND ET GÉNÉREUX !

Ingrédients

20 CL D'HUILE VÉGÉTALE 

180 G DE SUCRE 

250 G DE FARINE 

1 SACHET DE LEVURE 

4 ŒUFS 

300 G DE CAROTTES RÂPÉES 

1 C. À CAFÉ DE MUSCADE 

2 C. À CAFÉ DE CANNELLE 

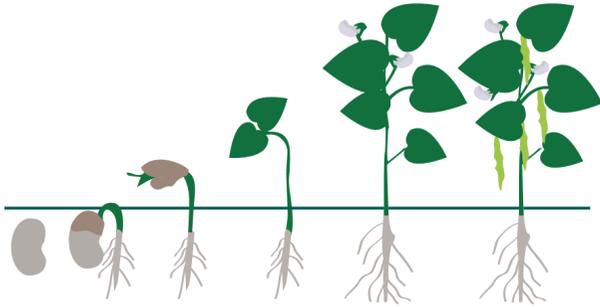
120 G DE NOIX CONCASSÉES 

Préparation

1. FOUETTEZ LES ŒUFS ET LE SUCRE.
2. AJOUTEZ LA MUSCADE, LA CANNELLE ET L'HUILE, PUIS AJOUTEZ PROGRESSIVEMENT LA FARINE ET LA LEVURE.
3. POUR FINIR, INCORPOREZ LES CAROTTES RÂPÉES ET LES NOIX JUSQU'À OBTENTION D'UNE PÂTE HOMOGÈNE.
4. VERSEZ LA PRÉPARATION DANS UN MOULE BEURRÉ ET ENFOURNEZ 30 À 40 MINUTES À 175°C.

C'EST PRÊT !

COMMENT POUSSENT LES HARICOTS ROUGES ?



ÉTAPE 01 ON PLANTE LA GRAINE
DANS LA TERRE ET ON
ATTEND QUE ÇA POUSSE...



ÉTAPE 02 ON PLANTE EN TERRE...
ÇA GRIMPE, ÇA GRIMPE!



ÉTAPE 03 ON RÉCOLTE ET
ON DÉGUSTE!



Fondant au chocolat aux haricots rouges

UN DESSERT EXPRESS RICHE EN LÉGUMINEUSES !

Ingrédients

250 G DE HARICOTS
ROUGES CUITS ÉGOUTTÉS



60 G DE SUCRE



200 G DE CHOCOLAT



3 ŒUFS



1 C. À SOUPE D'HUILE
VÉGÉTALE (COCO OU AUTRE)



Préparation

1. DANS LE BOL DE VOTRE BLENDER, METTEZ LES HARICOTS ROUGES ÉGOUTTÉS, LE SUCRE ET L'HUILE DE COCO. MIXEZ FINEMENT.
2. FAITES FONDRE LE CHOCOLAT ET AJOUTEZ LA PURÉE DE HARICOTS ROUGES.
3. AJOUTEZ LES ŒUFS BATTUS EN OMELETTE ET MÉLANGEZ BIEN.
4. VERSEZ LA PRÉPARATION DANS UN MOULE BEURRÉ, ET FAITES CUIRE 30 MINUTES À 180°C.

C'EST PRÊT !

SUIVEZ-NOUS!



SYREC-92.FR



SYREC



SYREC

Syrec

SYNDICAT POUR
LA RESTAURATION
COLLECTIVE

