



143g



Moyen



20mn



20mn



Facile



S'AVE

Grammage du GEMRCN
ADO

A l'Origin+...Y'a la coco

Les îles dans votre assiette....
Voyage culinaire

Coût portion (prix 100%bio) :

1.10€ / 143g

VN portion

Kcal 276

Kjoulés 1154

Protéines 19.8g

Glucides 15.4g

P/L 147

Mg 13.4g

Mg sat 7.2g



Ingrédients

- 6kg Rôti végétal Origin+ Lardonné
- 4L lait de coco
- 200g curry madras
- 500g tomates
- 3kg oignons émincés
- 100g ail émincé
- 15g gingembre surgelé haché fin
- 400g huile végétale neutre
- 20g thym
- Sel et poivre

Ingrédients pour 100 convives

- 1 Couper les tomates en cubes pas trop petits
- 2 Faites chauffer la moitié de l'huile dans une sauteuse. Ajoutez le lardonné Végétal et faites-les dorer à feu moyen en remuant pendant environ 1 à 2 min. Retirez et réservez.
- 3 Dans la même sauteuse, faites revenir 5 min avec le reste d'huile, les oignons, puis ajouter l'ail, le gingembre et le curry
- 4 Déglacer avec le lait de coco. Mijoter 10 min et ajouter les tomates concassées et le thym, sel, poivre.
- 5 Ajouter le Roti Végétal, continuer à feu doux le mijotage pendant 10 min
- 6 Maintien +63°C jusqu'au service (max 2h)