

# Liste de courses

## Conserves

- Tomates concassées, 9 kg
- Pois chiches, 1.5 kg
- Lentilles (sèches), 1.2 kg
- Tomates séchées, 4.08 kg
- Sauce pâtes (vegan), 3 kg

## Fruits & Légumes

- Poivron, 57.33 pc
- Oignons, 7.41 kg
- Pommes, 13.13 pc
- Tomates, 12.33 kg
- Concombre, 48.25 pc
- Oignons rouges, 12 pc
- Aubergines, 9.33 kg
- Courgettes, 13.67 kg
- Ail, 5 gousse
- Champignons, 2.4 kg
- Salade verte, 2.86 pc
- Patates, 6 kg
- Pastèque, 11.67 pc
- Pêches, 30 pc
- Abricot, 30 pc
- Tomates cerises, 5 kg
- Melons, 8 pc
- Compote, 6 kg

## Condiments

- Paprika, 6 Cuillères à soupe
- Huile neutre, 0.53 L
- Moutarde, 29.57 Cuillères à café
- Cumin, 6 Cuillères à soupe
- Jus de citron, 0.88 L
- Menthe, 75 Feuilles

- Huile d'olive, 6.03 L
- Vinaigre balsamique, 0.68 L
- Pignons de pin, 0.24 kg
- Ras-el-hanout, 12 Cuillères à soupe
- Curcuma, 6 Cuillères à soupe
- Bouillon cube, 8.75 pc
- Vinaigre de vin, 0.25 L
- Cèpes séchées, 8.75 pto
- Persil, 2.4 botte

## Produits laitiers

- Oeufs, 87.13 pc
- Crème liquide, 2.45 L
- Crème végétale, 0.3 L
- Beurre, 1.75 kg
- Bûche de chèvre, 0.3 kg
- Parmesan, 2.35 kg
- Feta, 3.5 kg
- Gorgonzola, 1.48 kg
- Fromage blanc, 0.63 kg
- Faisselle, 23 Pot
- Burrata, 34 pc
- Glaces, 7 kg
- Fromage de table, 7 kg
- Beurre salé, 3 kg
- Yaourt vegan, 1 kg

## Autres

- Farine, 4.03 kg
- Semoule, 3 kg
- Pate feuilletée, 2 pc
- Gaspacho, 2 L
- Riz à risotto, 3.15 kg
- Chocolat de table, 2 kg

- Papier toilette, 100 rouleau
- Miel, 2 kg
- Sopalin, 6 rouleau
- Chips, 60 Paquet
- Confiture, 2 kg
- Pâte à tarte vegan, 3 pc
- Riz, 4.9 kg
- Pates, 5 kg
- Tablettes lave vaisselle, 50 pc

## Boissons

- Vin blanc, 1.05 L
- Jus de fruit, 20 L
- Café moulu, 3 kg
- Café en grain, 10 kg
- Thé, 1 paquet

## Sucre & Farine

- Levure chimique, 43.75 g
- Sucre, 2.28 kg

## Menu de Mercredi midi

### Quiche au chèvre (pour 8 personnes)

#### Ingrédients:

- Pate feuilletée: 2 pc
- Bûche de chèvre: 0.3 kg
- Oeufs: 6 pc
- Crème liquide: 0.2 L

#### Instructions:

Mélanger les oeufs et la crème. Saler le mélange. Disposer la pâte dans un moule. Coupez le chèvre en rondelles et disposer au fond. Recouvrir du mélange. Enfourner.

### Quiche aux champignons (pour 12 personnes)

#### Ingrédients:

- Champignons: 2.4 kg
- Crème végétale: 0.3 L
- Moutarde: 9 Cuillères à café
- Oeufs: 9 pc
- Pâte à tarte vegan: 3 pc

#### Instructions:

1. Étaler la pate brisée au fond du plat
2. Découper les champignons et les faire revenir à la poêle jusqu'à ce qu'ils aient réduit
3. Mélanger la crème et les oeufs. Saler.
4. Mettre la pâte dans un moule et y étaler la moutarde. Verser le mélange crème/oeufs et les champignons.
5. Faire cuire

## Salade verte (pour 20 personnes)

### Ingrédients:

- Salade verte: 2.86 pc
- Huile d'olive: 0.29 L
- Vinaigre balsamique: 0.14 L
- Moutarde: 8.57 Cuillères à café

## Menu de Mercredi soir

### Soupe de concombre de Myriam (pour 30 personnes)

#### Ingrédients:

- Concombre: 10 pc
- Fromage blanc: 0.63 kg
- Vinaigre de vin: 0.25 L
- Menthe: 5 Feuilles
- Ail: 5 gousse
- Crème liquide: 1.25 L

#### Instructions:

Peler le concombre. Tout mélanger. Tout mixer.

## Risotto aux cèpes (pour 35 personnes)

### Ingrédients:

- Oignons: 0.88 kg
- Huile d'olive: 0.88 L
- Riz à risotto: 3.15 kg
- Vin blanc: 1.05 L
- Bouillon cube: 8.75 pc
- Parmesan: 1.75 kg
- Cèpes séchées: 8.75 pto

### Instructions:

1. Réhydrater les champignons en les faisant revenir dans de l'eau chaude.
2. Faire revenir les oignons dans une quantité généreuse d'huile d'olive.
3. Ajouter le riz et le faire revenir quelques minutes dans l'huile
4. Déglicer avec le vin. Remuer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.
5. Progressivement rajouter l'eau dans laquelle a trempée les champignons: à chaque fois qu'il n'y a plus de liquide dans la casserole, en remettre un coup. Intégrer les bouillons cubes et les cèpes quelque part dans le processus
6. Quand le riz est cuit, c'est prêt. Préparer des bols de parmesan rapé à mélanger au riz pour ceux qui en mange

## Gateau aux pommes (pour 35 personnes)

### Ingrédients:

- Pommes: 13.13 pc
- Huile neutre: 0.53 L
- Farine: 0.53 kg
- Sucre: 0.53 kg
- Oeufs: 13.13 pc
- Levure chimique: 43.75 g

### Instructions:

Pelez et coupez les pommes en dés. Mélangez tous les ingrédients et enfournez



## Menu de Jeudi midi

### Splosch cosmique de lentilles (pour 48 personnes)

#### Ingrédients:

- Lentilles (sèches): 1.2 kg
- Oignons rouges: 12 pc
- Tomates séchées: 4.08 kg
- Gorgonzola: 0.48 kg
- Vinaigre balsamique: 0.24 L
- Persil: 2.4 botte

#### Instructions:

1. Faire cuire les lentilles
2. Couper les oignons rouges et les tomates séchées en petits morceaux. Ne pas jeter l'huile des tomates séchées !
3. Mélanger les lentilles, les oignons, l'ail, les tomates séchées.
4. Ajouter l'huile des tomates séchées et le vinaigre balsamique
5. Mettre du gorgonzola mais pas dans tous les saladiers, c'est pas très consensuel le gorgonzola.

### Poivrons rotis (pour 48 personnes)

#### Ingrédients:

- Poivron: 16 pc
- Huile d'olive: 0.32 L

#### Instructions:

Mettre les poivrons entier au four dans un plat. Faire rotir jusqu'à ce qu'ils deviennent mous. Les sortir, enlever le coeur et les peler. Découper en lanières et arroser d'huile d'olive et de sel.

# Menu de Jeudi soir

## Salade de tomates-concombres (pour 60 personnes)

### Ingrédients:

- Concombre: 12 pc
- Tomates: 3 kg
- Pignons de pin: 0.24 kg
- Parmesan: 0.6 kg
- Huile d'olive: 0.6 L
- Vinaigre balsamique: 0.3 L
- Moutarde: 12 Cuillères à café

### Instructions:

Faire griller les pignons de pins. Faire des copeaux de parmesan, à mettre dans un bol à part pour les amateures. Faire une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre et la moutarde, sans oublier de la saler.

Découper les tomates et le concombre en morceaux. Mélanger les légumes, les pignons de pin et la vinaigrette dans un saladier.

## Couscous (pour 60 personnes)

### Ingrédients:

- Pois chiches: 1.5 kg
- Huile d'olive: 1.2 L
- Ras-el-hanout: 12 Cuillères à soupe
- Cumin: 6 Cuillères à soupe
- Curcuma: 6 Cuillères à soupe
- Paprika: 6 Cuillères à soupe
- Courgettes: 9 kg
- Patates: 6 kg
- Oignons: 4.2 kg
- Semoule: 3 kg
- Tomates concassées: 9 kg
- Poivron: 18 pc

### Instructions:

Au fond de plats, mélanger l'huile avec les épices. Coupez tous les légumes et mettez tous les ingrédients dans le plat. Rajouter de l'eau si nécessaire pour que tous les légumes barbotent. Couvrir et mettre au four jusqu'à ce soit cuit.

Menu de Samedi midi

## Menu de Samedi soir

### Salade pastèque-menthe-feta (pour 70 personnes)

#### Ingrédients:

- Feta: 3.5 kg
- Pastèque: 11.67 pc
- Menthe: 70 Feuilles
- Huile d'olive: 0.58 L
- Concombre: 17.5 pc
- Jus de citron: 0.29 L
- Concombre: 8.75 pc

#### Instructions:

Faire une vinaigrette huile-jus de citron, saler. Couper la pastèque, la feta, cueillir la menthe et la couper aussi. Tout mélanger

### Ratatouille au four (pour 70 personnes)

#### Ingrédients:

- Courgettes: 4.67 kg
- Aubergines: 9.33 kg
- Tomates: 9.33 kg
- Poivron: 23.33 pc
- Oignons: 2.33 kg
- Huile d'olive: 1.17 L
- Jus de citron: 0.58 L
- Riz: 4.9 kg

#### Instructions:

Couper tous les légumes en dés. Mettre dans un plat qui va au four. Arroser d'huile d'olive et de jus de citron. Bien couvrir, avec du papier aluminum s'il le faut (ou alors faire cuire dans une cocotte). Faire cuire 1 heure.

## Sablés (pour 70 personnes)

### Ingrédients:

- Beurre: 1.75 kg
- Farine: 3.5 kg
- Oeufs: 14 pc
- Sucre: 1.75 kg

### Instructions:

Mélanger le beurre mou et le sucre. Ajouter les autres ingrédients et mettre au four.

Menu de Dimanche midi

