

ÉDITION POPULAIRE ANARCHISTE

VERSION IMPRIMABLE
PARTAGEABLE
INTERDIT À LA VENTE



LES RECETTES
TOURBIENNES
DE L'AN 25

tirées en partie de infokiosques.net

"L'automne"
Giuseppe Arcimboldo (1573) Domaine public



LES RECETTES
TOURBIENNES
DE L'AN 25

recette pour 100

La plupart des recettes sont tirées de la brochure "Cuisine de survie ou comment nourrir 100 personnes dans la joie et la bonne humeur" disponible sur :
<https://infokiosques.net/spip.php?article397>

12 août midi
Salade de lentilles à l'égyptienne

Ingrédients

Lentilles sèches 6 kg
 Tomates 6 kg
 Concombres 6 kg
 Huile d'olive 1 lt
 Vinaigre 1/4 lt
 Moutarde 150 g
 Sel, poivre au goût
 Un bouquet de Thym
 Quelques feuilles de Laurier
 On peut ajouter du riz en accompagnement

Recette

Faire cuire les lentilles à grande eau froide avec les 2/3 du thym et le laurier.

Égoutter et enlever le thym et le laurier.

Couper les tomates et les poivrons en petits morceaux.

Faire une sauce moutarde ; ajouter le vinaigre à la moutarde puis incorporer l'huile comme pour une mayonnaise.

Incorporer tous les ingrédients dans les lentilles.

Servir tiède ou froid.

12 août diner
Ratatouille
pommes de terre en robe des champs

Ingrédients

Tomates 6 kg
 Courgettes 6 kg
 Aubergines 6 kg
 Poivrons 3 kg
 Oignons 3 kg
 Ail 2 têtes
 Pomme de terre 25 kg
 Huile de tournesol 1 lt
 Huile d'olive 1 lt
 sel, poivre

Recette Ratatouille

Couper grossièrement puis faire revenir chaque légume séparément, en commençant par les oignons et les verser au fur et à mesure dans une grande casserole.

Ajouter l'ail écrasé.

Faire revenir le tout ensemble en touillant pour que ça n'accroche pas.

Rajouter de l'eau pour que ça couvre les légumes et laisser cuire.

Gouter de temps en temps, ajouter le sel et le poivre selon le goût.

Recette Pommes de terre
 en robe des champs

Laver les pommes de terre et les mettre dans une grosse casserole en commençant par les plus grosses (pour qu'elles soient au fond).

Couvrir d'eau, ajouter du gros sel et faire chauffer.

Piquer régulièrement les patates avec la pointe d'un couteau pour voir si elles sont cuites.

Quand elles sont tendres, c'est prêt.

13 août midi
Pâtes sauce tomate

Ingrédients

Tomates en conserve 6 kg
Ail 4 têtes
Oignons 4 kg
Huile d'olive 1 lt
Olives noires 200gr
Pâtes 15 kg
Chili doux
Câpres
Basilic frais

Recette

Cuire les pâtes.
En les égouttant, conserver une louche d'eau de cuisson à rajouter à la sauce.
Couper les tomates en petit cubes (le mieux c'est avec un couteau à dents).
Couper l'ail finement.
Faire chauffer un fond d'huile à feu doux.
Jeter la moitié de l'ail et 4 olives.
Faire ensuite revenir progressivement les tomates.
Rajouter l'ail, l'huile d'olive, le chili doux et les câpres.
Servir chaud, rajouter deux feuilles de basilic.

13 août soir
Chili sin carne

Ingrédients

Haricots rouges en conserve 10 kg
Carottes 5 kg
Tomates 5 kg
Ail 1kg
Oignons 5 kg
Huile de tournesol 1,5 lt
Protéine de soja 1,5 kg
Herbes de Provence 150 gr
Paprika 150 gr
Boulgour 10 kg
Sel, poivre au goût

Recette Chili

Écraser les protéines de soja (une taie d'oreiller et un marteau peuvent être utiles).
Faire revenir les protéines de soja dans l'huile d'olive, ajouter les herbes de Provence puis hydrater progressivement jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive, ajouter l'ail, les protéines de soja, les tomates, les haricots et le paprika.
Mouiller le mélange s'il paraît trop sec.
Goûter de temps en temps et saler poivrer.

Recette Boulgour

Le jeter simplement dans 2 fois son volume d'eau bouillante avec un peu de sel, couper la source de chaleur et couvrir. Il est cuit au bout d'un quart d'heure à vingt minutes.

14 août midi
Salade de crudités

Ingrédients

Carottes 4 kg
Betteraves 1 kg
Chou rouge 2 kg
Chou blanc 2kg
Pommes vertes 1 kg
Roquette (salade de) 4 bouquets
Graines de sésames et de tournesol

Recette

Râper tous les légumes.
Éplucher et couper les pommes en petits cubes.
Émincer la roquette.
Griller les graines.
Mélanger le tout.

Soupe de Céleri

Ingrédients

Huile d'olive 200 ml
Céleri rave 8 kg
Branches de céleri 8
Haricots blancs en conserve 4kg
Oignons 2kg
Ail 1 tête
Romarin 1 branche
Citrons 2

Recette

Couper le céleri en morceaux et les réserver dans une eau citronnée.
Couper les oignons, les branches de céleri, l'ail et le romarin et faire suer dans l'huile d'olive.
Rajouter 15 litres d'eau, laisser cuire 40 minutes.
Passer au mixeur, saler, poivrer.
Servir avec des herbes fraîches et une sauce.

14 août soir
Lasagnes

Attention, cette recette demande plus de temps que les autres. S'y prendre en avance !

Ingrédients

Pâtes à Lasagne 4 kg
Béchamel
Huile 75 cl
Lait végétal 10 lt
Farine 1 kg
Muscade 2 cuillère à café (important !)
Ail 1 tête
Farce
Protéines de Soja 2 kg
Carottes 5 kg
Tomates 5 kg
Oignons 3 kg
Courgettes 2 kg

Recette

La pâte à Lasagne cuit avec le jus des légumes ainsi que la béchamel. Il faut que cette dernière soit suffisamment liquide.

Réhydrater les protéines de Soja façon Risotto.

Préparer un bouillon avec 3 volumes de soja pour 10lt d'eau, de l'ail et des oignons frais, compter 1lt de bouillon pour 1kg de protéines. Dans une poêle, faire griller les protéines en rajoutant un bouillon petit à petit.

Préchauffer le four à 200°C.

Laver tous les légumes, faire revenir les oignons dans l'huile ainsi que les autres légumes en fonction de leur temps de cuisson.

Pendant ce temps, préparer la béchamel.

Chauffer l'huile, ajouter la farine et laisser cuire 2 minutes.

Ajouter le lait végétal et remuer avec un fouet jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux, avec force et vigueur !

Touiller régulièrement pour éviter que ça accroche et ce jusqu'à ce qu'elle soit épaisse.

Ajouter l'ail émincé, la muscade, le sel et le poivre.

Couper le feu.

Ajouter les protéines de soja dans les légumes.

Préparer les plats avec le fond de sauce béchamel, puis pâte, puis légume, etc.

30 minutes de cuisson, tester au couteau si on traverse toutes les couches, c'est bon !

15 août midi
Taboulé Libanais

Ingrédients

Boulgour 8 kg
Persil 1 kg
Tomates 8 kg
Concombres 8 kg
Menthe 1 kg
Citron 2 kg
Huile d'olive 1 lt
Sel, poivre au goût

Recette

Recouvrir le boulgour d'eau bouillante et laisser reposer 15 mn.
Égoutter et presser pour éliminer l'eau en surplus.
Mélanger le persil et la menthe hachée, les tomates et les concombres coupés en petits morceaux et incorporer au boulgour.
Ajouter le jus de citron et l'huile d'olive et mélanger.

15 août soir
Gratin de pâtes à la courgette

Ingrédients

Pâtes 13 kg
Courgettes 12 kg
Brocolis 10
Gousses d'ail 4
Huile d'olive 3 cuillères à soupe
Graines fenouil 1 cuillère à café

Gratin

Poudre d'amandes 300 gr
Levure de bière 300 gr
Ail en semoule 100 gr

Recette

Préparation des pâtes

Cuire les pâtes dans 3 à 5 volumes d'eau en fonction des pâtes, avec un filet d'huile pour éviter qu'elles collent, remuer en continu, goûter régulièrement.

Préparation des légumes

Couper les courgettes en fines lamelles, le brocoli en cubes, réduire l'ail en purée.
Jeter les brocolis dans de l'eau froide, et porter à ébullition puis dès qu'ils sont un tout petit peu mou, les sortir. Cuisson rapide attention !

Faire sauter les courgettes à feu vif dans un peu d'huile chaude, rajouter les brocolis quand les courgettes changent de couleur, ajouter les épices et le reste de légumes.

Préparation du gratin

Mélanger l'ensemble des ingrédients.

Préparation finale

Assembler pâtes et légumes, transférer en bac gastro, ajouter le gratin par-dessus, mettre au four.

16 août midi
Pâtes à l'ail

Ingrédients Pâtes à l'ail

Pâtes 15 kg
Ail 4 têtes
Huile d'olive 1 lt
Persil 4 bouquets
Piment d'Espelette

Recette Pâtes à l'ail

Pour commencer, faites cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Réserver une partie de l'eau des féculents avant de les égoutter.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle assez large pour contenir les pâtes. Retirez la poêle du feu et ajouter l'ail haché.

Puis on laisse confire l'ail avant d'ajouter la moitié du persil ciselé ainsi que le Piment d'Espelette.

Remettre la poêle sur le feu et ajouter les pâtes ainsi que l'eau de cuisson par petite quantité afin de créer une sauce légère.

Mélanger le tout et parsèmer du reste de persil.

Salade de tomates

Cette recette se prépare avec de l'avance pour laisser le temps à tout ce plat de mariner.

Ingrédients

Tomates 6 kg
Oignons rouges 4 kg
Vinaigre de vin rouge ou balsamique 200 ml
Huile d'Olive 1 lt
Basilic frais

Recette

Couper les tomates et les oignons en fines lamelles, le plus fin possible.

Mélanger l'huile d'olive et le vinaigre, saler et poivrer.

Laisser reposer les oignons et les tomates.

Hacher le basilic en fines lamelles, le plus fin le mieux.

Remélanger avant de servir, ajouter le basilic sur l'assiette.

16 août soir
Riz pilaf

Ingrédients

Riz 7 kg
Oignons 0,5 kg
Curcuma 100 gr
Huile de tournesol 1/4 lt
Sel, poivre au goût

Recette

Faire revenir les oignons hachés à feu doux. Ajouter le riz après l'avoir versé dans un saladier pour voir son volume sec.

Quand il est tout mouillé par l'huile, ajouter le curcuma et le double de volume d'eau.

Saler poivrer.

Quand des cratères apparaissent à la surface du riz et que l'eau affleure, couvrir puis éteindre le gaz 5 mn après.

Curry De Légumes

Ingrédients

Choux 7 kg
Oignons 3 kg
Pommes de terre 2 kg
Carottes 7 kg
Tomates 5 kg
Poivrons 1 kg
Huile de tournesol 1 lt
Sel, poivre au goût
Curry doux 100 gr
Curcuma 100 gr
Cumin 100 gr
Coriandre 100 gr

Recette

Hacher grossièrement puis faire revenir les oignons, verser dans une grande gamelle.

Hacher grossièrement puis faire revenir le chou. Mélanger aux oignons.

Couper les pommes de terre en cubes et faire revenir, verser avec ce qui précède.

Couper les poivrons en lanières, les carottes en rondelles et faire revenir... idem.

Mélanger tous les épices et rajouter progressivement aux légumes en goûtant.

Rajouter les tomates hachées grossièrement et couvrir d'eau.

Laisser mijoter et goûter de temps en temps, rajouter des épices si besoin.

17 août midi
Salade de riz

Ingrédients

Riz 6 kg
Oignon rouge (à défaut, blond) 4 kg
Olives noires 2 kg
Tomates 5kg
Persil 6 bouquets
Basilic 4 bouquets
Poivrons 25
Câpres 1 kg
Huile d'olive 1 lt
de vinaigre 200 ml
Branches de thym
Feuilles de laurier

Recette

Cuire le riz.
Couper les poivrons en dés.
Faire revenir les poivrons à l'huile.
Couper les tomates.
Tout mélanger.

17 août soir
Chili sin carne

Ingrédients

Haricots rouges en conserves 10 kg
Carottes 5 kg
Tomates 5 kg
Ail 1 kg
Oignons 5 kg
Huile de tournesol 1,5 lt
Protéine de soja 1,5 kg
Herbes de provence 150 gr
Paprika 150 gr
Sel, poivre au goût

Recette

Faire tremper les haricots secs la veille.
Écraser les protéines de soja (une taie d'oreiller et un marteau peuvent être utiles).
Faire revenir les protéines de soja dans l'huile d'olive, ajouter les herbes de Provence puis hydrater progressivement jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive, ajouter l'ail, les protéines de soja, les tomates, les haricots et le paprika.
Mouiller le mélange s'il vous paraît trop sec.
Goûter de temps en temps et saler poivrer.

Boulgour

Ingrédients

Boulgour 10 kg
Sel au goût

Recette

Le jeter simplement dans 2 fois son volume d'eau bouillante avec un peu de sel, couper la source de chaleur et couvrir. Il est cuit au bout d'un quart d'heure à vingt minutes.

18 août midi

Couscous

Ingrédients

Courgettes 10 kg
 Pois chiches 2 kg
 Oignons 2 kg
 Pommes de terre 2 kg
 Poivrons 5 kg
 Carottes 10 kg
 Navets 5 kg
 Tofu ou protéines de soja 1,5 kg
 Huile d'olive 1 lt
 Sel, poivre au goût
 Ras el hanout

Recette

Hacher grossièrement puis faire revenir les oignons, les verser dans une grande gamelle.
 Couper grossièrement les autres légumes.
 Couper grossièrement les carottes et les faire revenir avec les oignons.
 Couvrir largement d'eau, puis ajouter navets, courgettes et ras el-hanout.
 Faire revenir les protéines de soja dans de l'huile d'olive et un peu de ras el-hanout.
 Ajouter au mélange de légumes.
 Laisser mijoter.
 Goûter de temps en temps et saler.
 Ajouter les pois chiches cuits en fin de cuisson.

Semoule

Faire bouillir de l'eau.
 Verser la semoule dans de grands saladiers.
 Verser un peu d'huile d'olive et incorporer.
 Verser progressivement l'eau sur la semoule en mélangeant en permanence.
 Quand la graine est presque molle, couvrir et laisser absorber.

Mélanger le tout.
 Harissa à part.

18 août soir

Galettes au sarrasin**Crêpes sucrées**

La pâte commence à se préparer au moins 24h avant de déguster les galettes. Idéalement 48h pour exhausser le goût et lui donner une couleur brune.

Ingrédients

5kg de farine de sarrasin
 également appelé blé noir
 50 g de gros sel de mer de Guérande
 3 càS de miel (facultatif)
 Saindoux ou huile de coco (vegan) pour la cuisson et pour éviter que la pâte colle au bilig (appareil à crêpe bretonne).

Recette

Dans un grand "cul de poule", mettre la farine, le sel, le miel et l'eau.
 Commencer à mélanger à la main en formant une griffe avec vos doigts.
 Quand la pâte devient ferme, ouvrir la main et frapper plusieurs fois la pâte avec la paume pendant environ 2 minutes pour aérer la pâte et lui donner de la souplesse.
 Filmer le cul de poule avec du film alimentaire et réserver la pâte au réfrigérateur.
 Le lendemain, environ 1 heure avant la cuisson, sortir la pâte du réfrigérateur.
 Incorporer le restant de l'eau en mélangeant au fouet ou à la main.

La liste est compilée à partir des ingrédients listés dans les recettes, pour environ 80 personnes.

Légumes (4 premiers jours)

Ail : 13 têtes
 Aubergines : 5
 Betteraves : 1
 Brocolis : 8
 Carottes : 13
 Cèleri rave : 7
 Choux rouges : 2
 Choux blancs : 2
 Citrons : 2 kg
 Concombres : 12
 Courgettes : 10
 Menthe : 1 kg
 Oignons : 14
 Pommes : 1
 Poivrons : 2.5
 Persil : 1 kg
 Pommes de terre : 20
 Salades vertes : 4 grosses
 Tomates : 26

Légumes (4 derniers jours)

Ail : 10 têtes
 Basilic frais : 10 bouquets
 Carottes : 17
 Courgettes : 8
 Choux : 5
 Navets : 4
 Oignons : 9
 Oignons rouges : 7
 Persil : 10 bouquets
 Piments frais
 Poivrons : 8
 Pommes de terre : 4
 Tomates : 17

Sec (8 jours)

Boulgour : 23 kg
 Cacao en poudre
 Café
 Chili doux
 Coriandre : 100 gr
 Curry doux : 300 gr
 Cumin : 100 gr
 Farine : 5
 Farine de sarrasin : 5
 Flocons d'avoine : 20
 Gros sel : 1 kg
 Haricots rouge conserve : 16
 Haricots blanc conserve : 4
 Huile d'olive : 8 lt
 Huile de tournesol : 5 lt
 Lait végétal : 35 lt
 Laurier
 Lentilles vertes : 5 kg
 Levure de bière : 3
 Moutarde : 150 gr
 Muscade
 Olives noires sans noyaux : 3
 Paprika
 Pâtes : 55 kg
 Pâtes à lasagnes : 4
 Pois chiches en conserve : 2
 Poivre
 Poudre d'amandes : 2
 Protéines de soja : 6
 Pulpe tomate conserve : 5
 Ras el-hanout
 Riz : 12
 Sel
 Sucre : 5
 Thé
 Thym
 Vinaigre : 1 lt

Luxe

Amandes
 Basilic
 Câpres : 1 kg
 Confitures
 Curcuma
 Fruits secs
 Graines (sésame, tournesol, courges)
 Graines de fenouil
 Herbes de Provence
 Noisettes
 Piment d'Espelette
 Romarin
 Tartinables en tout genre

La plupart des recettes sont tirés de la brochure “Cuisine de survie ou comment nourrir 100 personnes dans la joie et la bonne humeur” disponible sur :
<https://infokiosques.net/spip.php?article397>

Travail de recherche

Nono

Travail de mise en page et impression

Isabelle Denis-Ghn

ÉDITION POPULAIRE ANARCHISTE

Recette pour 100. La plupart des recettes sont tirées de la brochure "Cuisine de survie ou comment nourrir 100 personnes dans la joie et la bonne humeur" disponible sur : <https://infokiosques.net/spip.php?article397>

"Gratin de pâtes à la courgette

Ingrédients

Pâtes 13 kg
Courgettes 12 kg
Brocolis 10
Gousses d'ail 4
Huile d'olive 3 cuillères à soupe
Graines fenouil 1 cuillère à café
Gratin
Poudre d'amandes 300 gr
Levure de bière 300 gr
Ail en semoule 100 gr

Recette

Préparation des pâtes

Cuire les pâtes dans 3 à 5 volumes d'eau en fonction des pâtes, avec un filet d'huile pour éviter qu'elles collent, remuer en continu, goûter régulièrement.

Préparation des légumes

Couper les courgettes en fines lamelles, le brocoli en cubes, réduire l'ail en purée.

Jeter les brocolis dans de l'eau froide, et porter à ébullition puis dès qu'ils sont un tout petit peu mou, les sortir. Cuisson rapide attention !

Faire sauter les courgettes à feu vif dans un peu d'huile chaude, rajouter les brocolis quand les courgettes changent de couleur, ajouter les épices et le reste de légumes.

Préparation du gratin

Mélanger l'ensemble des ingrédients.

Préparation finale

Assembler pâtes et légumes, transférer en bac gastro, ajouter le gratin par-dessus, mettre au four."



Partage gratuit - Libre De Droits