



Recette : Carbonara végétale

publié le 29/01/2021

Pour la recette de cette semaine nous allons vous proposer la recette et la revisite de la sauce carbonara mais VEGETALE !!! qui sera servie dans notre restaurant scolaire le mardi 02 février.

Pour sa confection nous avons besoin pour nos 300 clients de :

- ▶ 5 kg d'oignons
- ▶ 2 gros choux-fleurs
- ▶ 5 kg de carottes
- ▶ 5 kg de courgettes
- ▶ 0.500 kg de beurre
- ▶ 2 bottes de ciboulettes
- ▶ 12 litres de crème liquide
- ▶ 1 boîte de curcuma

Pour l'élaboration de la sauce :

C'est très simple, couper en petits cubes les carottes, oignons et courgettes (bien évidemment préalablement lavés et épluchés).

Couper vos choux-fleurs en petits bouquets (dans le langage culinaire cela s'appelle des sommités de chou-fleur).

Ciseler votre ciboulette.

Faire fondre votre beurre et y faire revenir en premier vos oignons puis vos carottes, chou-fleur et courgettes. Bien faire revenir. Y ajouter votre crème liquide et votre curcuma et laisser cuire une petite dizaine de minutes. Finir en y ajoutant votre ciboulette et rectifier l'assaisonnement.

Voilà votre carbonara végétale est terminée. Chez nous, pour nos petites têtes blondes nous allons la servir avec des spaghettis et un peu de fromage râpé. Pour votre gouverne cette recette sera servie qu'avec des légumes FRAIS !!!!

Bonne préparation et bonne dégustation.



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.