



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
213195	Lentilles vertes 2,5 kg Service Bonduelle Veggie	1 Kilo
299041	Pois chiches 1kg Service Bonduelle Veggie	400 Gramme
7468	Oignons émincés 2,5 kg Bonduelle	200 Gramme
20086	Ail coupé 500 g Sélection du Quotidien	100 Gramme
3490	Riz blanc long grain 2,5 kg Veggie	1 Kilo
60474	Sauce napolitaine cuisinée 1 kg Zini	1 Kilo
	Mini pâtes (coquillettes)	300 Gramme
	Oignons croustillants	100 Gramme
	Noix de cajou	100 Gramme
	Coriandre fraîche	10 Gramme
	Coriandre en grain	20 Gramme
	Cumin	10 Gramme
	Piment d'Espelette	5 Gramme
	Vinaigre blanc	8 Centilitre
	Huile de colza	25 Centilitre
	Sel	PM

Etapas de préparation

- 1 Préparer la sauce Koshari : Dans une sauteuse, faire revenir l'ail écrasé et la moitié des oignons râpés dans l'huile, puis déglacer avec la sauce napolitaine. Ajouter le vinaigre blanc, le piment, le cumin et la coriandre fraîche. Rectifier l'assaisonnement.



PassionFroid
groupe pomona

Koshari

- 2 Faire cuire les pâtes, les pois chiche et le riz à l'eau bouillante salée avec la coriandre en grain. Ajouter les noix de cajou et un filet huile avec les pois chiche.
- 3 Emincer l'autre partie des oignons puis les faire frire.
- 4 Après décongélation des lentilles en chambre froide dans leur sachet d'origine, remonter en température les lentilles avec le riz.
- 5 Effectuer le montage avec le riz au fond du récipient, puis les lentilles. Ajouter les pois chiche et noix de cajou puis finir avec la sauce Koshari et les oignons frits