Intitulé du plat	Type de plat
Soupe thaï épicée au cumin et coriandre	

Fiche technique de fabrication-bon économat.

N° de référence		Nombre de couverts
		+/- 15 litres

Denrées	Unité	Qté
Lentilles corail	kg	3
carottes	kg	4
Oignons (moyen)	pc	10
Aïl (tête)	pc	2
Huile d'olive	cl	30
cumin	gr	50
coriandre	gr	50
origan	gr	50
Harissa « tube »		3/4
Concentré de tomate	gr	200
tomates	pc	12
Eau ou fond blanc	l	8
Lait de cajou ou végétale	l	4
sésames	gr	200
Citron	pc	8
Graine germée	ravier	8
Crème 30%	l	1
paprika	gr	20
Coriandre frais	bq	3

N°	Phases techniques	Temps
1.1	• Nettoyer et concasser les tomates. • Eplucher, émincer les oignons, carottes.	
1.2	• Eplucher, dégermer, hacher les têtes d'ail. • Presser les citrons. • Torréfier les lentilles à sec en remuant fréquemment pour une coloration uniforme.	
1.3	• Réserver dans un bassin. • Suer à l'huile d'olive les oignons, les carottes.	
1.4	• Ajouter l'assaisonnement, le cumin, l'origan, le paprika, l'aïl, l'harissa à votre convenance. • Ajouter les lentilles, le concentré de tomates, les tomates concassées.	
1.5	• Mouiller avec 8 litre d'eau et 4 l de lait de cajou ou végétale.	
1.6	• Cuire à frémissement +/- 20 min • Vérifier la cuisson des lentilles (tendre). • Ajouter le sésame et le jus de citrons.	
1.7	• Frémir 10 minutes. • Mixer consistance lisse. • Rectifier l'assaisonnement, l'épaisseur.	
1.8	**Finition :** • Réduire : 1 litre de crème ass et épicé avec du paprika, cumin, coriandre, origan.	
1.9	• Dresser dans un bol avec une cuillère de crème réduite en surface et une pluche de coriandre frais.	
1.10		

Schéma ou dessin ou photo