BIOWALLONIE

WALL'OH BIO – CONCOURS DES CHEFS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Falafels et son bœuf lié aux pois cassés / tombée de bettes à l'ail/ Polenta crèmeuse/ Navets glacés

PRIX DU PLAT COMPLET/PORTION :	3,30 €	
NOMBRE DE COUVERTS :	50	CVTS
PRIX PAR PORTION :	0,14 €	



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Pois cassés	0,50	Kg	4,47	2,235	
Carotte	0,20	Kg	1,03	0,206	
Echalote	0,05	Kg	2,9	0,145	
Citron vert	0,01	Kg	2,72	0,0272	
Gingembre (frais)	0,05	Kg	4,7	0,235	
Chapelure	0,05	Kg	4,34	0,217	
Fécule de maïs	0,05	Kg	4,92	0,246	
Eau	1,00	L	0	0	
Forfait épices				3,5	
TOTAL				6,81 €	

MODE DE PRÉPARATION :

1) Mettre les pois cassés dans une casserole avec les carottes, le gingembre, les échalotes et le zeste de citron vert, mouiller à hauteur et cuire 30 minutes minimum avant de tester la cuisson.
2) Egoutter et conserver le jus de cuisson des pois cassés.
3) Mixer les pois cassés avec la fécule de maïs et la chapelure.
4) Rectifier l'assaisonnement et la texture avec le jus de cuisson.
5) Façonner des boules calibrées et disposer sur une plaque de cuisson.
6) Cuire 30 minutes à 180° au four.

Grammages :
> Céréale+légumineuse= 122 gr/pers (poids cuit)
> Légumes= 224gr/pers (poids cru)
> Viande= 120gr/pers (poids cru)

Les retours de notre chef
> Les grammages des différents éléments de l'assiette sont adaptés. La portion de viande est dans la limite supérieure au regard de la thématique "le légume au cœur de l'assiette".
> Il y a une bonne mise en valeur de la légumineuse dans le plat, avec sa double utilisation : falafels et sauce.
> La sauce aux pois cassés apporte une belle liaison entre les différents éléments du plat.
> Les légumes du panier imposé sont bien représentés, seule réserve sur la faisabilité de billes de navets à la pomme parisienne dans un contexte de production à grande échelle dans la restauration collective.
> Bon équilibre des textures dans le plat : croquant/moelleux/croustillant/fondant, tout y est !
> Bon équilibre des saveurs : les pickles de fruits cassent parfaitement la sucrosité du plat.

BIOWALLONIE

WALL'OH BIO — CONCOURS DES CHEFS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Bœuf lié aux pois cassés

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 2,22 €

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Carbonnade bœuf	6,00	Kg	17,01	102,06	
Bière	1,00	L	6,5	6,5	
Eau	3,00	L	0	0	
Sirop de Liège	0,20	Kg	7,35	1,47	
Vinaigre de vin	0,02	L	6,3	0	
Pois cassés	0,20	Kg	4,47	0,894	
TOTAL				110,92 €	

MODE DE PRÉPARATION :

1) Colorer la viande dans une cocotte.
2) Ajouter le sirop de liège, l'eau,la bière et le vinaigre et cuire pendant 2h.
3) Cuire les pois cassés à l'eau.
4) Lorsque la viande est bien cuite, filter la sauce et la lier en mixant le jus avec les pois cassés cuits (ajouter les pois cassé petit à petit jusqu'à l'obtention de la texture désirée).

BIOWALLONIE

CONCOURS DES CHEFS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE · WALL'OH BIO

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Navets glacés

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 0,24 €

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Navet	5,00	Kg	1,78	8,9	
Beurre	0,20	Kg	12,06	2,412	
Sel					
Sucre	0,10	Kg	4,73	0,473	
TOTAL				11,79 €	

MODE DE PRÉPARATION :

1) Éplucher les navets et réaliser des boules à la "pomme parisienne" (conserver les parures).
2) Blanchir les billes de navets au four vapeur pendant 25 minutes.
3) Glacer dans une sauteuse avec du beurre, du sel et du sucre.
4) Rectifier l'assaisonnement si necessaire.

BIOWALLONIE

WALL'OH BIO — CONCOURS DES CHEFS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Bettes à l'ail

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 0,35 €

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Bettes	5,00	Kg	2,75	13,75	
Ail	0,10	Kg	7,26	0,726	
Echalote	0,05	Kg	2,9	0,145	
Persil	0,05	Kg	1,06	0,053	
Beurre	0,25	Kg	12,06	3,015	
TOTAL				17,689	

MODE DE PRÉPARATION :

1) Nettoyer les bettes et découper en tronçons d'1cm.
2) Blanchir à l'eau +/- 20 minutes (le légume doit être tendre), égoutter et rafraichir.
3) Hacher l'ail et l'échalote et faire tomber au beurre avec les tronçons de bettes blanchies.
4) Assaisonner et ajouter du persil haché en fin de cuisson.

BIOWALLONIE

WALL'OH BIO — CONCOURS DES CHEFS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Polenta crèmeuse

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 0,24 €

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Polenta	1,00	Kg	3,4	3,4	
Crème	1,00	L	8,71	8,71	
Sel				0	
Poivre				0	
Eau	3,00	L			
TOTAL				12,11 €	

MODE DE PRÉPARATION :

1) Faire bouillir l'eau et ajouter la polenta en flocons.
2) Fouetter jusqu'à ce que la polenta se décolle de la casserole et ajouter la crème.
3) Rectifier assaisonnement.

BIOWALLONIE

WALL'OH BIO — CONCOURS DES CHEFS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Pickles pomme, poire et jeunes oignons

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 0,08 €

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Pomme	0,50	Kg	2,19	1,095	
Poire	0,50	Kg	2,57	1,285	
Jeunes oignons	0,50	Kg	1,32	0,66	
Eau	0,60	L	0	0	
Vinaigre de cidre	0,40	L	6,57	0	
Sucre	0,20	Kg	4,73	0,946	
TOTAL				3,99 €	

ALLERGÈNES :

MODE DE PRÉPARATION :

1) Laver et découper les pommes et les poires en julienne.
2) Emincer les jeunes oignons.
3) Amener l'eau, le vinaigre et le sucre à ébulition.
4) Ajouter la julienne de fruits et laisser infuser le jus hors du feu.

NOM DE LA RECETTE: Snacké corail à l'effiloché de Porc Qualité Ardenne bio/ Réduction de fenouil au curry/ Chou kale rôti.

PRIX DU PLAT COMPLET/PORTION : 2,54 €

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 2,25 €



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Lentilles corail	2,50	kg	7,35	18,375	
Boulgour	1,50	kg	2,97	4,455	
Oignons	0,60	kg	1,25	0,75	
Carottes	1,00	kg	1,03	1,03	
Poireaux	0,60	kg	2,51	1,506	
Carbonnade de porc	6,00	kg	12,92	77,52	
Chapelure	0,75	kg	4,34	3,255	
Oeufs	6,00	pièces	0,34	2,04	
Curry				0	
Huile				0	
Forfait épices				3,5	
TOTAL				112,43 €	

MODE DE PRÉPARATION :

1) Rincer les lentilles corail, cuire à l'eau salée, refroidir.
2) Cuire le boulgour à l'eau salée et faire refroidir.
3) Tailler les oignons en brunoise et les faire rôtir à la poêle avec de l'huile et réserver.
4) Faire suer les carottes et poireaux en brunoise.
5) Faire caraméliser les carbonnades de porc à la poêle dans de l'huile de colza et achever la cuisson au four avec un mix de vapeur pendant 45min.
6) Faire refroidir la viande et effilocher.
7) Mélanger tous les ingrédients dans une plaque, avec la chapelure et les œufs, le curry, sel et poivre.
8) Rectifier l'assaisonnement et former des burgers.
9) Colorer les burgers à la poêle dans l'huile et achever la cuisson 10min au four à 180°

Grammages :

> Céréale+légumineuse= 211gr/pers (poids cuit)
> Légumes= 100gr/pers (poids cru)
> Viande= 75gr/pers (poids cru)

Les retours de notre chef

> La quantité totale d'appareil permet de réaliser 84 burgers de 220g, plutôt que 50.
> La recette permet de réuire la quantité de viande utilisée à 75gr/personne.
> La quantité de légumes est par contre sous-évaluée avec 100gr/personne, ce qui est bien en-deça des recommandations alimentaires du Conseil Supérieur de la Santé.
> Le fenouil aurait pu être introduit dans l'appareil du burger pour augmenter la part de légumes dans l'assiette et valoriser d'avantage le légume du panier imposé. Le chou kale aurait également pu être plus présent dans l'assiette.
> Le prix par portion est très compétitif.
> Du fromage était disponible dans le garde-manger et aurait pu amener de la rondeur et de la gourmandise au burger, tout en accentuant la tenue du burger à la cuisson et moins friable.

BIOWALLONIE

WALL'OH BIO – CONCOURS DES CHEFS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Sauce au fenouil

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 0,21 €

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Fenouil	1,50	kg	2,64	3,96	
Crème	0,75	L	8,71	6,5325	
Curry					
TOTAL				10,49 €	

MODE DE PRÉPARATION :

1) Détailler le fenouil en brunoise.
2) Cuire légèrement à l'eau, ajouter la crème, le curry.
3) Mixer.

BIOWALLONIE

WALL'OH BIO

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Chou kale rôti

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 0,08 € EUROS

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Chou kale	1,50	kg	2,64	3,96	
Sel					
Poivre					
TOTAL				3,96 €	

MODE DE PRÉPARATION :

1) Nettoyer le chou kale.
2) Rôtir dans une casserole avec de l'huile, du sel et du poivre.

BIOWALLONIE

WALL'OH BIO

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Le bœuf voyage dans l'Orient-express

PRIX DU PLAT COMPLET/PORTION : 4,335309

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 2,99 €



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Carbonnade de bœuf	8,00	Kg	17,01	136,08	
Echalotes	0,80	Kg	2,9	2,32	
Ail	0,02	Kg	7,26	0,1089	
Sirop pomme et poire	0,23	Kg	7,35	1,65375	
Vinaigre	0,13	L		0	
Jus de pomme	1,50		2,83	4,245	
Thym				0	
Sel				0	
Poivre				0	
Beurre	0,10	Kg	12,06	1,206	
Eau	2,00	L		0	
Jeunes oignons	0,25	Kg	1,32	0,33	
Forfait épices				3,5	
TOTAL				149,44 €	

MODE DE PRÉPARATION :

1) Laver les légumes, éplucher les échalotes et l'ail, garder les épluchures pour faire un fond de légumes.
2) Ajouter les épices (thym, sel, poivre, jus de pomme sirop de pommes / poire, eau).
3) Faire rissoler les légumes avec le beurre puis saisir la viande 5 min.
4) Laisser mijoter 3 heures et faire réduire le jus et effilocher la viande.
5) Servir chaud et décorer avec les jeunes oignons.

Grammages:
> Céréale+légumineuse= 283gr/pers (poids cuit)
> Légumes= 210gr/pers (poids cru)
> Viande= 160gr/pers (poids cru)

Les retours de notre chef

> Belle réalisation sur la cuisson du bœuf et sur le goût.
> La quantité de viande utilisée est un peu trop conséquente au regard de la thématique du concours " Le légume au cœur de l'assiette" (+-160Gr/pers).
> Un jeu de couleur aurait pu apporter de l'attractivité visuelle avec, notamment, l'utilisation d'épices et d'herbes aromatiques.

BIOWALLONIE

WALL 'OH BIO

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Pak choï en deux façons

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 0,20 €

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Pak choï	3,20	kg	3	9,6	
Fenugrec	0,01	Kg		0	
Huile de tournesol	0,20	L	6,12	0	
Sel	0,02	Kg		0	
Poivre	0,00	Kg		0	
Beurre	0,05	Kg	12,06	0,603	
TOTAL				10,20 €	

ALLERGÈNES :

MODE DE PRÉPARATION :

1) Laver et tailler les Pak Choï (conserver les parures pour le fond de légumes).
2) "Façon 1" : Faire tomber les feuilles avec du beurre avec du poivre et du thym.
3) "Façon 2" : Badigeonner les côtes avec huile de tournesol, ajouter le sel, poivre, le fenugrec et rôtir au four.

Les retours de notre chef

> Belle mise en valeur du produit, le travail en deux façons a donné une réelle plus-value à l'assiette.

BIOWALLONIE

WALL 'OH BIO

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Petit Epeautre

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 0,35 €



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Petit Epeautre	4,00	Kg	4,39	17,56	
Eau	8,00	L		0	
Sel	0,01	Kg		0	
Bouillon de légumes "maison" (base parures)					
TOTAL				17,56 €	

MODE DE PRÉPARATION :

1) Rincer le petit épeautre à l'eau chaude pour enlever les impuretés.
2) Cuire dans de le bouillon "maison" et égoutter.
3) Garder au chaud pour le service.

Les retours de notre chef

> Quantité un peu trop importante en considérant l'association avec les lentilles dans l'assiette.
> Un peu de rondeur et de fraicheur auraient pu être apportées avec des huiles, épices, aromates et herbes fraiches.
> C'est une bonne astuce anti-gaspi d'avoir valorisé les parures dans le bouillon.

BIOWALLONIE

WALL 'OH BIO

CONCOURS DES CHEFS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Aubergines grillées

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 0,57 €



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Aubergines	6,50	Kg	4,36	28,34	
Sel					
Poivre					
Curry					
Huile de tournesol					
TOTAL				28,34 €	

MODE DE PRÉPARATION :

1) Laver et couper les aubergines en 2, quadriller, huiler et assaisonner.
2) Cuire au four en chaleur sèche pendant 20 minutes à 200°, ajuster la cuisson au besoin.

BIOWALLONIE

WALL 'OH BIO

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Lentilles vertes

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 0,22 €

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Passata	0,69	Kg	2,52	1,7388	
Lentilles Verte	1,50	Kg	6,32	9,48	
Eau	3,00	L			
Sel					
Poivre					
Aneth					
TOTAL				11,2188	

MODE DE PRÉPARATION :

1) Rincer les lentilles pour enlever les impuretés.
2) Cuire 25 min dans l'eau chaude.
3) Saler.
4) Egoutter et mélanger avec la passata, ajouter l'aneth fraiche.
5) Servir chaud.

Les retours de notre chef

> Ajouter du lait végétal et réaliser une cuisson en dhal (cuisson par absorption) aurait apporté une texture plus fondante et moins d'acidité à la préparation. Cette astuce permet également d'obtenir une jolie couleur dans l'assiette.

NOM DE LA RECETTE: La carbonade à l'orientale.

PRIX DU PLAT COMPLET/PORTION : 3,50 €

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 3,50 €



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Carbonade de bœuf	7,50	kg	17,01	127,575	
Oignons	0,60	kg	1,25	0,75	
Ail	0,10	Kg	7,26	0,726	
Butternut	5,60	kg	1,45	8,12	
Bierre Brune	0,75	L	6,5	4,875	
Jus de pomme	0,30	L	2,83	0,849	
Épice "Pain d'épice"				0	
Thym				0	
Chou chinois	4,00	kg	1,77	7,08	
Haricots blancs	0,96	kg	3,37	3,2352	
Orge perlé	2,00	kg	4,64	9,28	
Pommes	1,00	kg	2,19	2,19	
Ras-el-hanout				0	
Curry				0	
Beurre	0,20	Kg	12,06	2,412	
Carottes	1,00	kg	1,03	1,03	
Huile				0	
Vinaigre de cidre				0	
Miel	0,10	Kg	24,42	2,442	
Citron vert	0,30	Kg	2,72	0,816	
forfait épices			3,5	3,5	
TOTAL				174,88 €	

MODE DE PRÉPARATION :

Carbonades de boeuf :

1) Colorer la carbonade à feu vif.
2) Ajouter la bière brune, le de jus de pomme,l'ail, l'oignon haché et les les épices.
3) Parer et couper le butternut en dés et ajouter à la carbonade.

Taboulé d'orge perlé :

1) Rincer l'orge et cuire à l'eau environ 50min et laisser refroidir.
2) Couper les pommes en petits cubes et réhydrater les raisins secs dans jus de pomme.
3) Tailler les carottes en mirepoix, rotir au beurre avec le curry et le ras-el-hanout (gader assez croquant).

Vinaigrette au vinaigre de cidre et miel :

Réaliser une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre de cidre, le miel et le citron vert.

Chou chinois aux haricots blancs :

1) Couper le chou chinois en lamelles d'1 cm.
2) Égoutter et rincer les haricots blancs.
3) Faire sauter les lamelles de chou chinois avec les épices et ajouter ensuite ls haricots blancs en fin de cuisson.

Grammages:

> Céréale+légumineuse= 120gr/pers (poids cuit)
> Légumes= 215gr/pers (poids cru) > (Parures du butternut déduites)
> Viande= 150gr/pers (poids cru)

Les retours de notre chef

> La quantité de viande pourrait être réduite au regard des recommandations du Conseil Supérieur de la Santé et de la thématique du concours " Le légume au coeur de l'assiette".
> Il y a un par contre une belle valorisation des légumes proposés.
> Le parti pris du "sans sel" pour tous pour le taboulé d'orge fonctionne très bien, les épices et condiments ont suffi à jouer leur rôles d'exausteurs de goût.
> Une bonne poignée d'herbes fraiches pourrait accentuer d'avantage l'appelation "orientale" du plat et apporter un peu plus de fraicheur.

BIOWALLONIE

WALL'OH BIO

BIOWALLONIE

NOM DE LA RECETTE: Fusion porc, quinoa et légumes croquants

PRIX DU PLAT COMPLET/PORTION : 2,60 €

NOMBRE DE COUVERTS : 50 CVTS

PRIX PAR PORTION : 2,62 €



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ	PRIX [€/kg]	COÛT	FOURNISSEUR
Carbonade de porc	6,60	Kg	12,92	85,272	
Epinards	4,00	Kg	3,56	14,24	
Quinoa	1,50	Kg	5,52	8,28	
Pois chiche	1,50	Kg	1,96	2,94	
Potimarron	2,20	Kg	1,05	2,31	
Carotte	2,40	Kg	1,03	2,472	
Oignons	0,50	Kg	1,25	0,625	
Ail	0,02	Kg	7,26	0,1452	
Poireau	1,40	Kg	2,51	3,514	
Céleri branche	0,30	Kg	3,47	1,041	
Thym (15 branches)	1,00	Pc	0	0	
Jeunes oignons	0,20	Kg	1,32	0,264	
Gingembre (moulu)	0,01	Kg	0	0	
Curry jaune	0,02	Kg	0	0	
Bouillon de légumes	0,25	Kg	10,36	2,59	
Beurre	0,20	Kg	12,06	2,412	
Citron vert (6 pièces)	0,60	Kg	2,72	1,632	
Forfait épices				3,5	
TOTAL				131,24 €	

MODE DE PRÉPARATION :

Carbonade de porc :

1) Saisir la viande et débarrasser dans une plaque gastro et ajouter du thym, du céleri (feuilles + branches), 200g de poireaux et des oignons.
3) Ajouter l'eau et le bouillon de légumes en poudre.
4) Couvrir et cuire à 160° au four pendant 2h minimum.
5) Tailler tous les légumes.
6) Cuire les carottes à l'anglaise.
7) Faire tomber les épinards et les poireaux séparément avec du beurre et l'ail haché.
8) Faire rôtir au four les pois chiches et les potimarrons en mirepoix avec épices et huile.
9) Séparer jus et viande, faire réduire jus et ajouter du jus de citron.
10) Cuire le quinoa.
11) Mélanger le quinoa cuit et les légumes de cuissons de la viande.

Dressage :

> Déposer le quinoa au fond de l'assiette.
> Ajouter les légumes sur le quinoa (épinards/carottes/potimarrons/pois chiches)
> Ajouter les morceaux de viande.
> Ajouter le jus réduis sur la préparation.

Grammages

> Céréale+légumineuse (poids cuit) = 120gr/pers
> Légumes= 190gr/pers (considérant les épinards cuits> perte 70% à la cuisson)
> Viande= 132gr/pers (poids cru)

Les retours de notre chef

> La quantité de légume par personne est un peu en deçà des recommandations alimentaires du Conseil Supérieur de la Santé, un ajout de légumes permettrait un meilleur équilibre nutritionnel.
> Intégrer les carottes à la cuisson d'ensemble, avec la viande et les autres légumes permettrait de diffuser leur goût dans le jus du plat.
> Le potimarron bio ne nécessite pas d'être épluché, ce qui permettrait de valoriser le légume dans son entièreté. En effet, la peau est consommable et très fine en début de récolte. Elle apporte un goût et des vitamines supplémentaires.
> 250 gr de bouillon de légume (poudre) semble excessif pour la quantité produite.