



# MIJOTÉ PROVENÇAL AUX LÉGUMES ET À LA FETA



# MIJOTÉ PROVENÇAL AUX LÉGUMES ET À LA FETA



45-50  
min



35-40  
min



## Primaires

110 pers.  
250 g  
€€€\*

## Adultes

100 pers.  
275 g  
€€€\*

## Séniors

110 pers.  
250 g  
€€€\*



GEMRCN  
10/20  
MIN



Veggie

Valeurs nutritionnelles (100 g) : énergie - 374,60 kJ / 89,39 kcal ; Matières grasses : 2,49 g dont acides gras saturés : 0,86 g ; Glucides : 11,35 g dont sucres : 7,18 g ; Fibres alimentaires : 3,41 g ; Protéines : 3,91 g ; Sel : 0,35 g

## INGRÉDIENTS

100 couverts adultes\*\*

- 1,1 kg d'oignons émincés surgelés
- 300 g d'huile d'olive
- 3 kg de fenouil
- 3 kg de carottes surgelées en rondelles
- 3 kg de poivrons rouges
- 12 kg de tomates concassées en conserve
- 3,7 kg de petits haricots blancs en conserve
- 1,4 kg de **Feta AOP cubes Islos®**
- 76 g de cumin en poudre
- 30 g d'Herbes de Provence
- Sel & Poivre

\*\*Quantités d'ingrédients correspondant à 100 couverts adultes. Adaptez les quantités et les grammages des ingrédients en fonction de vos convives et du nombre de couverts.

1. Laver, trier et désinfecter le fenouil et les poivrons.
2. Puis, émincer le fenouil. Tailler les poivrons en dés de 4 cm.
3. Faire suer les oignons, les carottes, le fenouil et les poivrons avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils commencent à caraméliser et soient tendres.
4. Ajouter ensuite le cumin en poudre, les Herbes de Provence et les tomates concassées. Laisser mijoter 30 minutes.
5. En fin de cuisson, incorporer les haricots blancs rincés, la **Feta Islos®** et assaisonner avec un peu de sel et de poivre.
6. Dresser le tout dans des assiettes ou des bols, puis, réserver au chaud jusqu'au moment du service.

## L'ASTUCE DU CHEF

Ce plat peut se décliner facilement au fil des saisons et des traditions culinaires (couscous, tajine, chili)

