

ENTRÉES, PLATS ET DESSERTS  
VÉGÉTAUX GOURMANDS

**Sojasun**



## Recettes

### Emincés de blés et pois chiche à la Basquaise

NOMBRE DE PERSONNES

100

TEMPS DE PREPARATION

8 min



## Ingrédients

100



ENTRÉES, PLATS ET DESSERTS  
VÉGÉTAUX GOURMANDS

**Sojasun**

- ▶ 5 kg de riz ou quinoa
- ▶ 8 kg d'émincé de blé et pois chiche
- ▶ 4 kg d'oignons émincés
- ▶ 30 cl d'huile d'olive
- ▶ 20 poivrons rouges émincés
- ▶ 20 poivrons verts émincés
- ▶ 3 kg de tomate concassées
- ▶ 1 bouquet de thym
- ▶ PM de sel et de piment d'Espelette



## Progression



- ▶ Chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, puis rissoler les oignons et les poivrons.
- ▶ Incorporer l'émincé végétal. Ajouter le thym, le piment d'Espelette et la tomate
- ▶ Assaisonner.
- ▶ Mijoter quelques minutes à feu doux. Vérifier l'assaisonnement.
- ▶ Accompagner avec du riz blanc ou du quinoa