

INNOVATION

ALPINA

Depuis 1844

SOLUTIONS PRO



LA SOLUTION GOURMANDE POUR VOS MENUS VÉGÉTARIENS



BLÉ DUR



POIS CHICHES



Du **BON** + du **VÉGÉTAL** + **FACILE** + **EGALIM**

à cuisiner

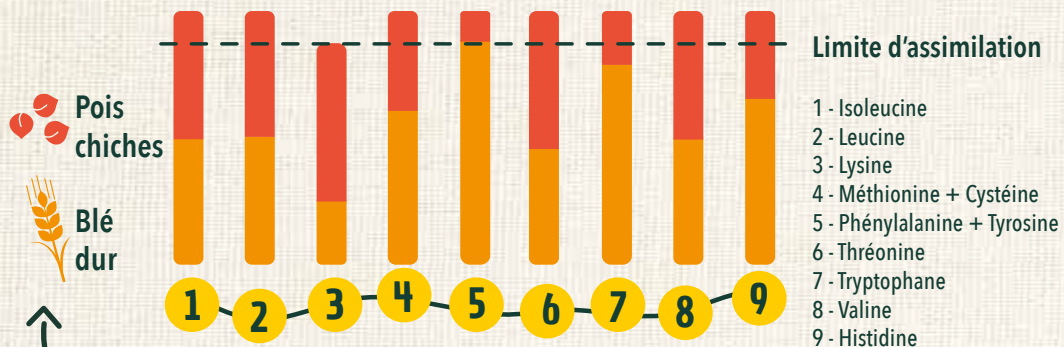


UNE COMBINAISON NUTRITIONNELLE PARFAITE !



DES PROTÉINES VÉGÉTALES DE QUALITÉ

GRÂCE À LA COMPLÉMENTARITÉ DES 9 ACIDES AMINÉS ESSENTIELS



Permet une meilleure assimilation de la protéine

EN BONNE QUANTITÉ

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G DE PRODUIT CRU

Énergie	1570 kJ / (371 kcal)
Matières grasses	2,8 g
dont acides gras saturés	0,5 g
Glucides	63 g
dont sucres	3,7 g
Fibres alimentaires	9 g
Protéines	16 g
Sel	0,01 g



2X
PLUS DE FIBRES
QU'UNE PÂTE
CLASSIQUE



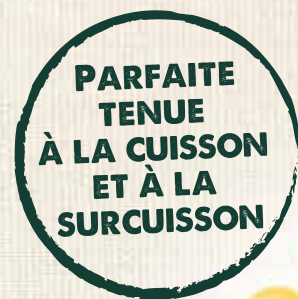
TORSADES

Rendement : 2,3
Cuisson directe : 9 à 11 min
Double cuisson : 8 + 2 min
DDM : 24 mois



COQUILLETES

Rendement : 2,2
Cuisson directe : 6 à 8 min
Double cuisson : 4 + 2 min
DDM : 24 mois



UNE SOLUTION ANTI-GASPI !

LE BON GÔUT
LA TEXTURE
LA COULEUR

d'une pâte

**ASSURANCE D'UN
SERVICE RÉUSSI !**



**TESTÉ ET
APPROUVÉ
EN RESTAURATION
COLLECTIVE**



Torsades blé et pois chiches aux légumes d'hiver

 pour 100 pers.

Ingredients

- 7,5 kg de Torsades Les Végétales Alpina savoie
- 7,5 kg de poireaux en tronçons
- 7,5 kg de courge butternut
- 3 kg d'emmental râpé
- 1 kg de graines de courge
- 0,150 L d'huile d'olive
- 0,2 kg de sel
- 0,02 kg de poivre
- 0,40 kg d'huile de tournesol (pour la cuisson)

Préparation

1. Cuire **les Torsades Les Végétales** al dente pendant 9 à 11 minutes dans un grand volume d'eau salée.
2. Pendant ce temps, tailler les poireaux en rouelles et la courge en dés d'environ 1 cm.
3. Faire griller les graines de courges à sec dans le VVC (sauteuse) puis les réserver.
4. Égoutter **les Torsades Les Végétales** et les verser directement sur les légumes. Poursuivre brièvement la cuisson.
5. Arroser d'huile d'olive.
6. En option : Servir avec l'emmental rapé.



Coquillettes blé et pois chiches en salade façon niçoise

 pour 100 pers.

Ingredients

- 7,5 kg de Coquillettes Les Végétales Alpina savoie
 - 5 kg de thon à l'huile
 - 6 kg de mesclun (mélange de jeunes pousses de salade)
 - 5 kg de carottes
 - 3 kg de fèves d'Edamame
 - 2 kg d'olives noires
 - Sel et poivre
- Pour la vinaigrette:
- 0,300 L d'huile d'olive
 - 0,150 L de vinaigre balsamique
 - Miel

Préparation

1. Cuire **les Coquillettes Les Végétales** al dente pendant 6 à 8 minutes dans un grand volume d'eau salée, puis les refroidir et les égoutter.
 2. Cuire les fèves d'Edamame. Réservez au frais.
 3. Éplucher et tailler les légumes. Cuire vapeur les carottes et le chou-fleur puis réserver au frais. Laver le mesclun.
 4. Confectionner la vinaigrette au miel (vinaigre balsamique, huile d'olive et miel), sucrer avec le miel à votre convenance.
 5. Dresser au fond des bols le mesclun, venir déposer dessus le mélange.
- Assaisonner avec un trait de vinaigrette au miel avant de servir.



Torsades blé et pois chiches en tajine de légumes

 pour 100 pers.

Ingredients

- 7,5 kg de Torsades Les Végétales Alpina savoie
- 2,5 kg d'oignons rouges
- 2,5 kg de panais
- 2,5 kg de carottes
- 2 kg de céleri branche
- 6 bottes de persil frais
- 0,100 kg de curcuma moulu
- 0,050 kg de paprika
- 1 kg d'olives vertes égouttées dénoyautées
- 0,200 L d'huile d'olive
- 0,300 kg d'amandes effilées
- Sel et poivre

Préparation

1. Cuire **les Torsades Les Végétales** al dente pendant 9 à 11 minutes dans un grand volume d'eau salée.
2. Peler et émincer l'oignon. Éplucher les carottes et les panais et les couper en bâtonnets. Ciseler le céleri.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte ou tajine en fonte et y faire revenir les oignons 2 minutes. Ajouter les épices. Mélanger et laisser dorer. Ajouter **les Torsades Les Végétales** et les légumes. Saler très légèrement et poivrer. Parsemer de persil. Couvrir d'eau à hauteur. Laisser cuire à couvert 20 minutes.
3. Ajouter les olives égouttées et le citron confit. Rajouter un peu d'eau si nécessaire et poursuivre la cuisson encore 20 minutes, à découvert cette fois-ci.
4. Torréfier les amandes dans une poêle, puis les parsemer sur le plat. Servir bien chaud.



ALPINA
Inaugurée 1844

SOLUTIONS PRO

ALPINA SAVOIE
209 rue A. Bergès - CS 59441
73094 Chambéry Cedex

Contact commercial
Tél. 04 79 68 54 54
adealmeida@alpina-savoie.com


Retrouvez
toutes les idées
recettes

