

TESTÉ ET APPROUVÉ

Toutes les recettes de cette brochure ont été testées à la conférence européenne de l'AMP en août 2006.

Tous les deux ans, des centaines de personnes se rassemblent pour la conférence européenne de l'Action Mondiale des Peuples. Depuis 1998, ces rencontres sont l'occasion d'échanger autour de nos pratiques d'organisation et de résistance, de nos savoirs techniques et théoriques, de tisser des liens pour s'associer et lutter ensemble.



<http://pgaconference.org/>

BOITE A OUTILS ÉDITION

« Boîte à outils », parce que le capitalisme et le patriarcat ne s'effondreront pas tout seuls, et que pour les y aider il nous semble nécessaire de se doter d'outils d'analyse pour comprendre les mécanismes de leur domination.

Pour cela, nous recherchons et publions des textes, analyses historiques, parfois vus sous des angles différents, qui peuvent nous aider dans une réflexion autonome.

Et parce que nous plaçons l'autonomie en tête des valeurs que nous chérissons, comme mode de lutte et comme mode de vie, nous publions également des « guides pratiques » pour contribuer à cette autonomisation.

Toutes nos brochures sont à prix libre, c'est-à-dire que vous êtes invité·e·s, à hauteur de vos moyens, à participer aux frais d'édition et de reprographie.

boiteaoutils@no-log.org

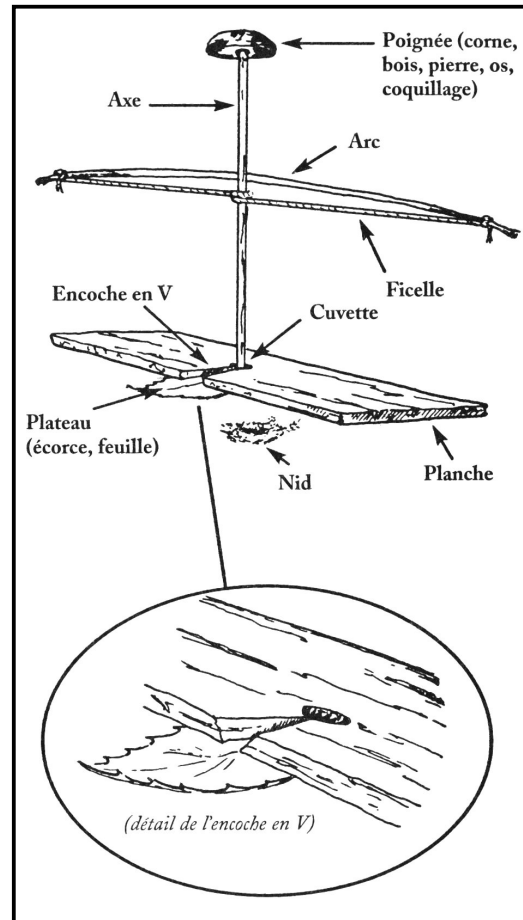
Parce que la subversion se propage aussi par l'écrit, parce que l'écrit se propage aussi par Internet, il existe :

<http://infokiosques.net/>

CUISINE DE SURVIE

*Ou comment nourrir 100
personnes ou plus dans la
joie et la bonne humeur...*

COMMENT FAIRE DU FEU



Recette

Chili

Faire tremper les haricots secs la veille.

Ecraser les chunks (une taie d'oreiller et un marteau peuvent s'avérer utiles).

Faire cuire les haricots secs (sans sel).

Faire revenir les soja chunks dans l'huile d'olive ajouter les herbes de provence puis hydrater progressivement jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive, ajouter l'ail, les chunks, les tomates, les haricots et le paprika.

Mouiller le mélange s'il vous paraît trop sec.

Goûter de temps en temps et saler poivrer.

Boulgour

Le jeter simplement dans 2 fois son volume d'eau bouillante avec un peu de sel, couper la source de chaleur et couvrir. Il est cuit au bout d'un quart d'heure à vingt minutes.

CHILI CON SOJA

Ingrédients

Haricots rouges	10 kg
Carottes	5 kg
Tomates	5 kg
Ail	1 kg
Oignons	5 kg
Huile de tournesol	1.5 l
Protéine de soja	1.5 kg
Herbes de provence	150 g
Paprika	150 g
Sel, poivre	au goût

Boulgour

Boulgour	10 kg
Sel	au goût

SOMMAIRE

<i>Ratatouille</i>	6
<i>Lentilles aux blettes et raïta de concombres</i>	8
<i>Salade provençale</i>	11
<i>Salade de concombres</i>	13
<i>Spaghetti bolognaise</i>	14
<i>Salade de pâtes</i>	17
<i>Salade de courgettes aux poivrons</i>	19
<i>Curry de légumes</i>	20
<i>Salade de lentilles à l'égyptienne</i>	23
<i>Salade de betteraves rapées</i>	25
<i>Caponate</i>	27
<i>Taboulé libanais</i>	29
<i>Hummus</i>	31
<i>Soupe au pistou</i>	33
<i>Courgettes à la provençale</i>	35
<i>Salade de chou</i>	37
<i>Couscous</i>	38
<i>Salade de carottes marocaine</i>	41
<i>Salade de courgettes rapées</i>	43
<i>Salade de pois chiches</i>	45
<i>Chili con soja</i>	46

IDÉES DE MENUS

<i>Midi</i>	<i>Ratatouille</i> <i>Pommes de terre robe des champs</i> <i>Fruits</i>
<i>Soir</i>	<i>Lentilles aux blettes et raïta de concombres</i> <i>Riz pilaf</i>
<i>Midi</i>	<i>Salade provençale</i> <i>Salade de concombres</i> <i>Fruits</i>
<i>Soir</i>	<i>Spaghetti bolognaise</i> <i>Salade verte</i>
<i>Midi</i>	<i>Salade de pâtes</i> <i>Salade de courgettes aux poivrons</i> <i>Fruits</i>
<i>Soir</i>	<i>Curry de légumes</i> <i>Chutney, sauce piquante</i> <i>Riz pilaf</i> <i>Salade verte</i>
<i>Midi</i>	<i>Salade de lentilles à l'égyptienne</i> <i>Salade de betteraves rapées</i> <i>Fruits</i>
<i>Soir</i>	<i>Caponate</i> <i>Riz</i> <i>Salade verte</i>
<i>Midi</i>	<i>Taboulé libanais</i> <i>Hummus</i> <i>Fruits</i>
<i>Soir</i>	<i>Soupe au pistou</i> <i>Salade verte</i>
<i>Midi</i>	<i>Courgettes provençales</i> <i>Salade de chou</i> <i>Fruits</i>
<i>Soir</i>	<i>Couscous</i> <i>Salade verte</i>

SALADE DE POIS CHICHES

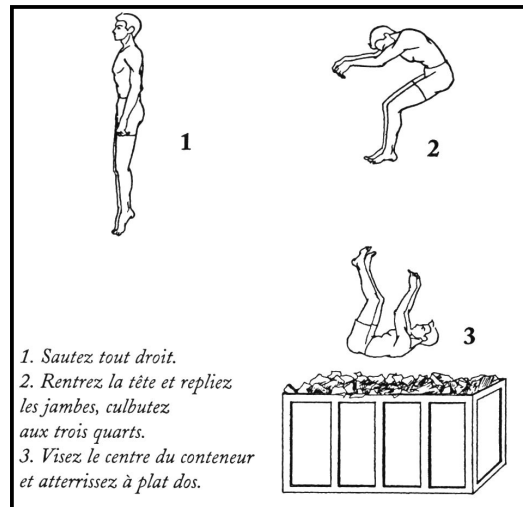
Ingrédients

Pois chiches secs	8 kg
Huile d'olive	1 litre
Citrons	2 kg
Piments entiers frais ou en conserve	500 g
Cumin poudre	150 g
Ail	100 g
Sel, poivre	au goût

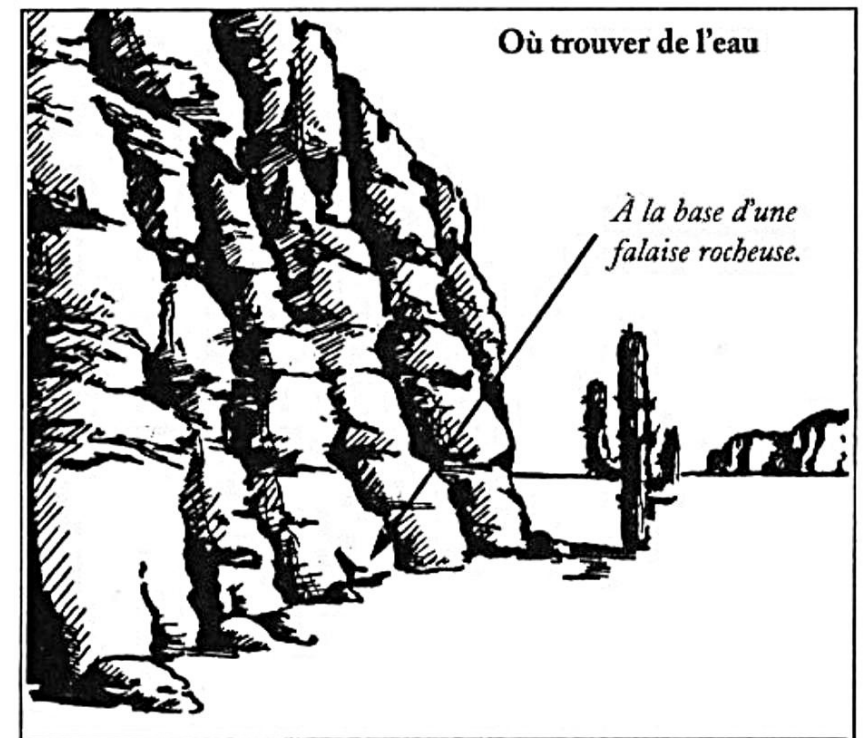
Recette

La veille, faire tremper les pois chiches.
Les faire cuire dans l'eau froide au départ (env. 2 heures).
Hacher les piments frais.
Ecraser l'ail.
Egoutter les pois chiches puis ajouter les piments, l'huile, le cumin, le jus de citron et l'ail et laisser refroidir.

SAUTER DU HAUT D'UN IMMEUBLE DANS UN CONTENEUR



Midi *Salade de carottes marocaine*
 Salade de courgettes rapées
 Fruits
Soir *Chili con soja*
 Riz pilaf
 Salade verte



Toutes les recettes sont calculées sur une base de 100 personnes, à multiplier en fonction de votre effectif. Si vous cuisinez les plats des menus séparément, augmentez les proportions, et bon appétit.

RATATOUILLE

Ingrédients

Tomates	6 kg
Courgettes	6 kg
Aubergines	6 kg
Poivrons	3 kg
Oignons	3 kg
Ail	2 têtes
Huile de tournesol	1 litre
Huile d'olive	1 litre
Sel, poivre	au goût

Pommes de terre de robe des champs

Pommes de terre	25 kg
-----------------	-------

SALADE DE COURGETTES RAPÉES

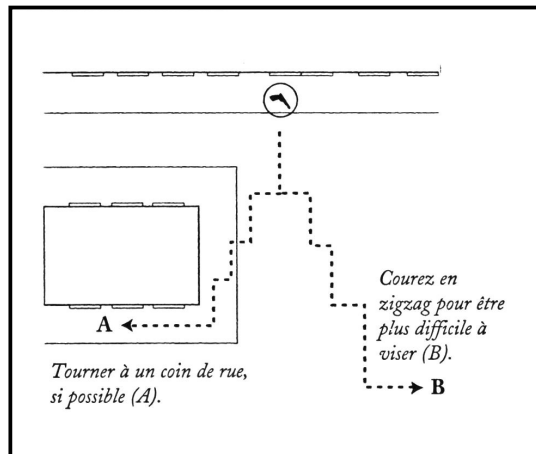
Ingrédients

Courgettes	10 kg
Citrons	1.5 kg
Huile d'olive	1 litre
Basilic frais	1 bouquet
Sel, poivre	au goût

Recette

Râper les courgettes crues grille moyenne.
Couvrir les courgettes d'un mélange huile d'olive citron et
ajouter le basilic haché.
Laisser mariner.

ÉCHAPPER A UNE LIGNE DE TIR



Recette

Couper grossièrement puis faire revenir chaque légume séparément, en commençant par les oignons et les verser au fur et à mesure dans une grande casserole, ajouter l'ail écrasé. Faire revenir tout ensemble en touillant pour que ça n'attache pas.
Rajouter de l'eau pour que ça couvre le mélange de légumes. Goûter de temps en temps (les aubergines sont le plus longues à cuire).
Servir chaud.

Pommes de terre robe des champs

Laver les pommes de terre, les mettre dans une ou deux casseroles en commençant par les plus grosses jusqu'aux plus petites et couvrir d'eau froide, ajouter du gros sel. Porter à ébullition et piquer de temps en temps.
Quand les patates sont tendres, les sortir de l'eau et les garder au chaud.

LENTILLES AUX BLETTES ET RAITA DE CONCOMBRES

Ingrédients

Lentilles sèches	8 kg
Blettes	10 kg
Oignons	5 kg
Huile d'olive	1/2 litre
Cannelle bâtons	100g
Garam massala	100 g
Sucre roux	200 g
Sel	au goût

Raïta de concombres

Concombres	5
Cumin	100 g
Yaourt au soja	16 pots

Riz pilaf

Riz	10 kg
Oignons	0.5 kg
Huile de tournesol	1/4 litre
Sel, poivre	au goût

SALADE DE CAROTTES MAROCAINE

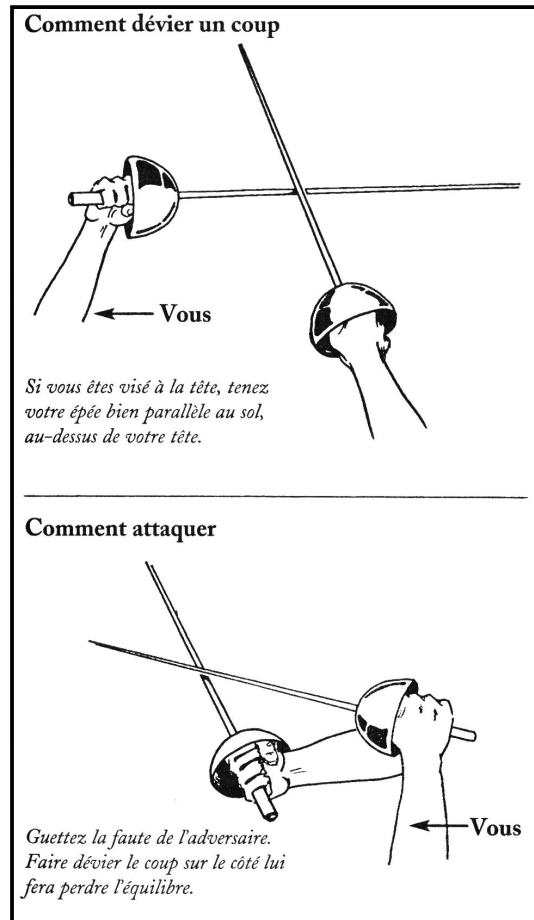
Ingrédients

Carottes	15 kg
Huile d'olive	1 litre
Citrons	2 kg
Ail	200 g
Persil	100g
Cumin	80 g
Sel, poivre	au goût

Recette

Couper les carottes en grosses rondelles.
Cuire les carottes et les gousses d'ail épluchées à l'eau salée jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
Egoutter.
Faire une sauce avec l'huile, le jus de citron et le cumin.
Arroser les carottes et saupoudrer de persil haché.
Servir froid.

GAGNER UN COMBAT A L'ÉPÉE



Recette

Faire cuire les lentilles à grande eau jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites.
Egoutter.
Hacher les oignons.
Hacher le vert des blettes et couper les côtes en tranches.
Faire revenir les oignons puis ajouter le sucre, puis les blettes.
Incorporer le garam massala et ajouter les bâtons de cannelle
Quand le mélange a réduit, ajouter les lentilles.
Finir la cuisson.

Raïta de concombres

Eplucher les concombres une bande sur deux (effet zèbre).
Les raper et les mettre dans une passoire avec du sel pour égoutter.
Les essorer et incorporer le yaourt.
Assaisonner avec le cumin.
Saler.

Riz pilaf

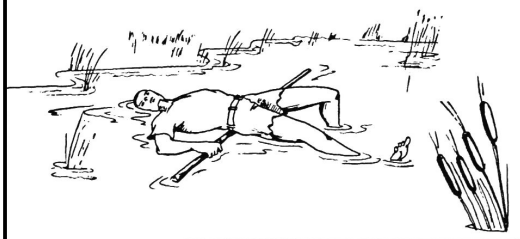
Faire revenir les oignons hachés à feu doux.
Ajouter le riz après l'avoir versé dans un saladier pour voir son volume sec.
Quand il est tout mouillé par l'huile, ajouter le double de volume d'eau.
Saler poivrer.
Quand des cratères apparaissent à la surface du riz et que l'eau affleure, couvrir puis éteindre le gaz 5 mn après.

SORTIR DE SABLES MOUVANTS

Si vous devez traverser une zone de sables mouvants, munissez-vous d'une perche solide. Elle vous permettra de flotter sur le dos.



Placez la perche perpendiculairement à votre colonne vertébrale pour que votre bassin flotte.



Recette

La veille faire tremper les pois chiches.
Les faire cuire dans trois fois leur volume d'eau
Hacher grossièrement puis faire revenir les oignons, les verser dans une grande gamelle.

Couper grossièrement les autres légumes.

Faire revenir les poivrons et les carottes coupés grossièrement.

Les ajouter aux oignons.

Couvrir largement d'eau, puis ajouter navets, courgettes et les 3/4 du ras el hanout.

Faire revenir les chunks dans de l'huile d'olive et un peu de ras el hanout.

Ajouter au mélange de légumes.

Laisser mijoter.

Goûter de temps en temps et saler.

Ajouter les pois chiches cuits en fin de cuisson

Harissa

Mettre des gants!

Epépiner les piments puis les hacher très fin.

Ecraser l'ail.

Mélanger les deux dans de l'huile d'olive.

Saler.

Semoule

Faire bouillir de l'eau.

Verser la semoule dans les grands saladiers en plastique, verser un peu d'huile d'olive et incorporer.

Verser progressivement l'eau sur la semoule en mélangeant en permanence.

Quand la graine est presque molle, couvrir et laisser absorber.

COUSCOUS

Ingrédients

Courgettes	10 kg
Pois chiches	2 kg
Oignons	2 kg
Pommes de terres	2 kg
Poivrons	5 kg
Carottes	10 kg
Navets	5 kg
Tofu ou chunks	1.5 kg
Huile d'olive	1 litre
Sel, poivre	au goût
Ras el hanout	250 g

Harissa

Ail	3 têtes
Piment frais	1 kg
Huile d'olive	1/4 litre
(ou harissa en boîte)	1 kg)

Semoule

Semoule moyenne	10 kg
Huile d'olive	1/4 litre

SALADE PROVENCALE

Ingrédients

Pommes de terre	6 kg
Tomates	6 kg
Haricots verts	6 kg
Olives noires	1 kg
Huile d'olive	1 litre
Vinaigre	1/4 litre
Moutarde	150 g
Sel, poivre	200 g

Recette

Faire cuire les pommes de terre dans leur peau puis les éplucher quand elles ont refroidi un peu et les couper en morceaux.

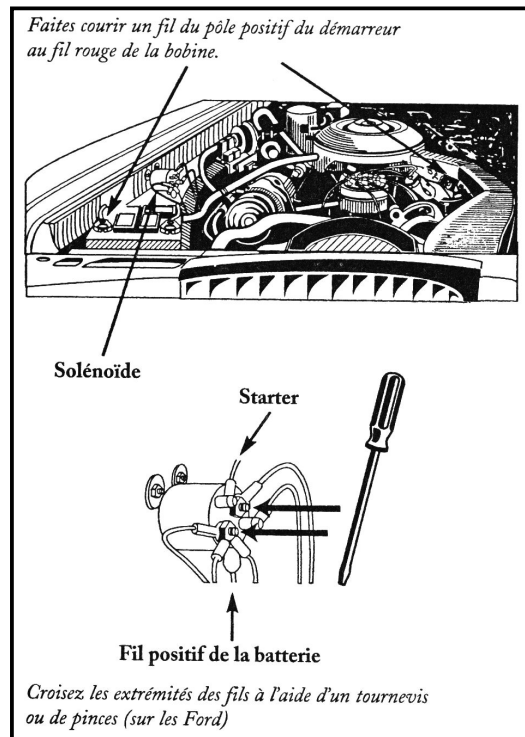
Blanchir les haricots équeutés.

Couper les tomates et les haricots en morceaux.

Faire une sauce moutarde : ajouter le vinaigre à la moutarde puis incorporer l'huile comme pour une mayonnaise.

Mélanger le tout.

FAIRE DÉMARRER UNE VOITURE SANS CLÉ DE CONTACT



SALADE DE CHOU (SALATET MALFOUF)

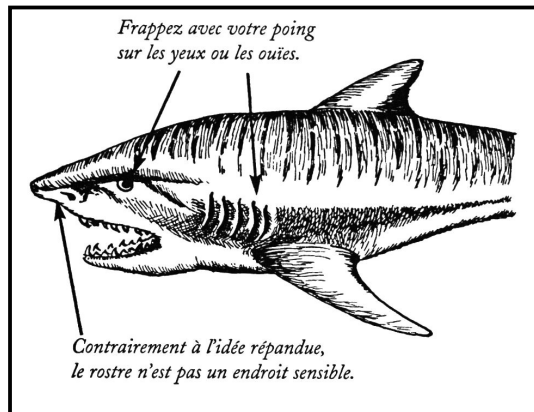
Ingrédients

Chou	7 kg
Ail	2 têtes
Citrons	1 kg
Olives noires	500 g
Cumin	50 g
Graines de coriande	50 g
Huile d'olive	1 litre
Menthe fraîche	1 bouquet
Sel, poivre	au goût

Recette

Ecraser tout l'ail et mélanger avec le sel jusqu'à obtention d'une pâte. Incorporer le jus de citron puis progressivement, en battant comme pour une mayonnaise.
Couper le chou en tranches fines et verser la sauce dessus.
Ajouter les olives, le cumin et la coriande
Remuer pour bien incorporer la sauce.
Hacher la menthe et parsemer sur la salade.

SE DÉBARRASSER D'UN REQUIN



SALADE DE CONCOMBRES

Ingrédients

Concombres	12.5 kg
Citrons	2.5 kg
Huile d'olive	1 litre
Menthe ou aneth	500 g
Sel, poivre	au goût

Recette

Faire dégorger les concombres coupés en tranche fines dans le sel.

Quand ils sont mous, essorer et assaisonner avec l'huile d'olive, le jus de citron et la menthe ou l'aneth haché.

Laisser mariner.

SPAGHETTI BOLOGNAISE

Ingrédients

Chunks or tofu	2 kg
Oignons	5 kg
Champignons	4 kg
Tomates	8 kg
Huile d'olive	1 litre
Ail	2 têtes
Origan	250 g
Sel, poivre	au goût
Spaghetti	10 kg

Recette

Couper les courgettes en rondelles d'environ 1 cm.
Faire chauffer dans une grosse poêle l'huile d'olive avec une partie de l'ail écrasé à feu doux.
Ajouter une partie des courgettes jusqu'à ce qu'elles dorent un peu, les sortir et les mettre à égoutter.
Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de courgettes.
Mettre les oignons hachés dans la poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
Ajouter les tomates grossièrement hachées et les herbes de provence.
Faire cuire environ ½ heure jusqu'à ce que le mélange devienne épais et crémeux.
Saler poivrer, ajouter le persil haché.
Dans les plats de service, incorporer les courgettes à la sauce.
Servir avec du riz.

Riz pilaf

Faire revenir les oignons hachés à feu doux.
Ajouter le riz après l'avoir versé dans un saladier pour voir son volume sec.
Quand il est tout mouillé par l'huile, ajouter le double de volume d'eau.
Saler poivrer.
Quand des cratères apparaissent à la surface du riz et que l'eau est affleure, couvrir puis éteindre le gaz 5 mn après.

COURGETTES A LA PROVENCALE

Ingrédients

Courgettes	25 kg
Tomates	10 kg
Ail	3 têtes
Oignons	5 kg
Herbes de provence	100 g
Persil haché	500 g
Huile d'olive	1 litre
Sel, poivre	au goût

Riz pilaf

Riz	7 kg
Oignons	0.5 kg
Huile de tournesol	1/4 litre
Sel, poivre	au goût

Recette

Faire revenir les oignons hachés jusqu'à ce qu'ils soient transparent.

Faire revenir le tofu ou les chunks à la poêle avec de l'huile d'olive et de l'origan.

Ajouter aux oignons.

Egoutter les champignons et les faire revenir dans de l'huile d'olive, ajouter l'ail écrasé.

Ajouter au mélange.

Hacher les tomates et rajouter au mélange.

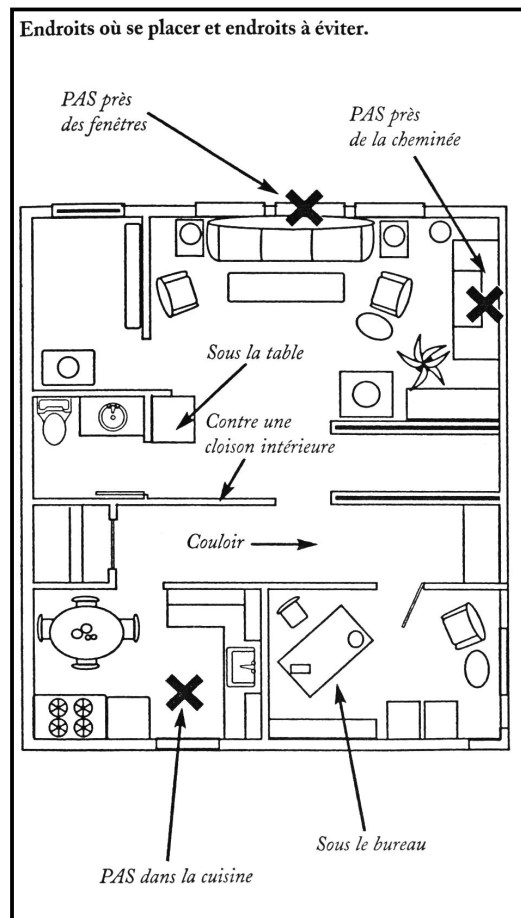
Ajouter un peu d'eau.

Faire mijoter à feu doux pendant 1 heure.

Faire cuire les spaghetti dans de l'eau bouillante salée avec un peu d'huile (pas plus de 5 kg à la fois).

Quand ils sont cuits, les égoutter et servir avec la sauce.

SURVIVRE A UN TREMBLEMENT DE TERRE



Recette

Faire tremper les haricots secs la veille séparément.
Faire cuire les haricots secs (sans sel) séparément, ils n'ont pas le même temps de cuisson.
Équeuter les haricots verts, les blanchir.
Couper en morceaux grossiers les courgettes, carottes patates et tomates.
Quand les haricots secs sont presque cuits, égoutter puis mettre tous les ingrédients dans une gamelle et recouvrir largement d'eau (c'est une soupe).
Cuire les macaronis qui seront rajoutés au dernier moment.
Goûter de temps en temps et saler poivrer.

Pistou

Hacher le basilic très fin.
Ecraser l'ail.
Mélanger les deux dans de l'huile d'olive.
Servir avec la soupe.

SOUPE AU PISTOU

Ingrédients

Courgettes	10 kg
Haricots rouges	1.5 kg
Haricots blancs	1.5 kg
Macaroni	3 kg
Pommes de terres	3 kg
Haricots verts	10 kg
Carottes	2 kg
Tomates	5 kg

Pistou

Ail	1.5 kg
Basilic	1 kg
Huile d'olive	3 litre
Sel, poivre	au goût

SALADE DE PATES

Ingrédients

Coquillettes (sèches)	10 kg
Cornichons	2 kg
Oignons blancs	1 kg
Poivrons	4 kg
Tomates	4 kg
Huile d'olive	1 litre
Vinaigre	1/4 litre
Moutarde	150 g
Sel, poivre	au goût

Recette

Faire cuire les pâtes.

Couper les autres ingrédients en petits morceaux.

Faire une sauce moutarde : ajouter le vinaigre à la moutarde puis incorporer l'huile comme pour une mayonnaise.

Mélanger le tout quand les pâtes sont froides.

ÉCHAPPER A UN PUMA



HUMMUS

Ingrédients

Pois chiches	3 kg
Huile d'olive	1 litre
Citrons	1.5 kg
Tahini	250 g
Ail	4 têtes
Sel, cumin	au goût

Recette

La veille, faire tremper les pois chiches (3 x leur volume d'eau).

Les faire cuire dans l'eau froide non salée, feu doux (env. 2 heures).

Passer les pois chiches au moulin à légume, en l'arrosant avec le jus de citron mélangé au tahini.

Ecraser l'ail puis l'incorporer.

Incorporer le cumin.

S'ÉCHAPPER D'UNE VOITURE QUI COULE



SALADE DE COURGETTES AUX POIVRONS

Ingrédients

Courgettes	10 kg
Citrons	2 kg
Poivrons	2 kg
Huile d'olive	1 litre
Ail	1 tête
Sel, poivre	au goût

Recette

Couper les courgettes en dés d'environ 1 cm. Après les avoir lavés et enduits d'huile d'olive, faire revenir les poivrons entiers dans une grande poêle jusqu'à ce que la peau se décolle. Les mettre dans un bac et recouvrir de journal. Couvrir les courgettes d'un mélange huile d'olive citron et ajouter l'ail écrasé. Quand les poivrons ont refroidi, enlever la peau et les pépins ; couper en lanières et rajouter aux courgettes. Laisser mariner.

CURRY DE LÉGUMES

Ingrédients

Choux	7 kg
Oignons	3 kg
Pommes de terres	2 kg
Carottes	7 kg
Tomates	5 kg
Poivrons	1 kg
Huile de tournesol ou ghee	1 litre
Sel, poivre	au goût
Curry doux	100 g
Curcuma	100 g
Cumin	100g
Coriandre	100 g

Chutney d'abricot

Confiture d'abricots en morceaux	1 kg
Ail	2 tête
Vinaigre	1/2 verre
Gingembre	100 g

Sauce curry fort

Curry fort	200 g
Piment fort	200 g

Riz pilaf

Riz	7 kg
Oignons	0.5 kg
Curcuma	100 g
Huile de tournesol	1/4 litre
Sel, poivre	au goût

TABOULÉ LIBANAIS

Ingrédients

Boulgour	8 kg
Persil	1 kg
Tomates	8 kg
Concombres	8 kg
Menthe	1 kg
Citron	2 kg
Huile d'olive	1 litre
Sel, poivre	au goût

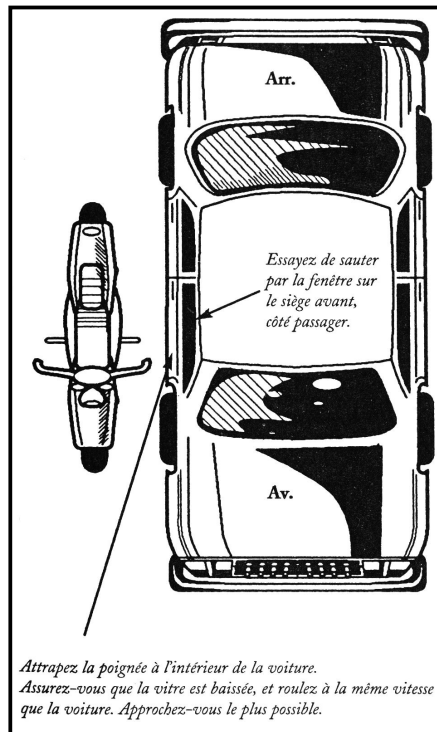
Recette

Recouvrir le boulgour d'eau bouillante et laisser reposer 15 mn. Egoutter et presser pour éliminer l'eau en surplus.

Mélanger le persil et la menthe hachée, les tomates et les concombres coupés en petit morceau et incorporer au boulgour.

Ajouter le jus de citron et l'huile d'olive et mélanger.

SAUTER DANS UNE VOITURE EN MARCHE DEPUIS UNE MOTO



Recette

Hacher grossièrement puis faire revenir les oignons, verser dans une grande gamelle.

Hacher grossièrement puis faire revenir le chou, verser dans la gamelle.

Couper les pommes de terres en cubes et faire revenir, verser dans la gamelle.

Couper les poivrons en lanières, les carottes en rondelles et faire revenir, verser dans la gamelle.

Mélanger tous les épices et rajouter progressivement aux légumes en goûtant.

Rajouter les tomates hachées grossièrement et couvrir d'eau.

Laisser mijoter et goûter de temps en temps, rajouter des épices si besoin est.

Sauce curry fort

Mélanger le curry fort et le piment fort en poudre.

Ajouter de l'eau jusqu'à obtention d'une texture crémeuse

Chutney d'abricot

Mélanger dans une casserole la confiture d'abricot, le vinaigre, l'ail écrasé et le gingembre et touiller jusqu'à ébullition.

Faire griller le sésame sans matière grasse dans une petite poêle et rajouter au mélange.

Servir les sauces à part avec le curry.

Riz pilaf

Faire revenir les oignons hachés à feu doux.

Ajouter le riz après l'avoir versé dans un saladier pour voir son volume sec.

Quand il est tout mouillé par l'huile, ajouter le curcuma et le double de volume d'eau.

Saler poivrer.

Quand des cratères apparaissent à la surface du riz et que l'eau est affleure, couvrir puis éteindre le gaz 5 mn après.

SALADE DE LENTILLES A L'ÉGYPTIENNE

Ingrédients

Lentilles sèches	6 kg
Tomates	6 kg
Concombres	6 kg
Huile d'olive	1 litre
Vinaigre	1/4 litre
Moutarde	150 g
Sel, poivre	au goût
Thym	un bouquet
Laurier	quelques feuilles

Recette

Couper grossièrement en dé les aubergines puis les faire revenir à feu doux dans l'huile d'olive une quinzaine de mn. Saler et verser dans une grande casserole.

Couper en petits morceaux les poivrons puis les faire revenir à feu doux dans l'huile d'olive une quinzaine de mn. Saler et verser dans la grande casserole.

Faire revenir doucement dans l'huile d'olive les oignons émincés et ajouter les tomates coupées en morceaux.

Au bout de 10 mn, ajouter les olives dénoyautées, les câpres, le sucre et le céleri coupé en petits morceaux.

Laisser cuire un quart d'heure en remuant.

Verser dans la grande casserole avec les aubergines et les poivrons et mouiller d'eau pour couvrir les légumes.

Laisser cuire à feu doux.

Goûter de temps en temps (les aubergines sont le plus longues à cuire).

Servir chaud.

Pommes de terre robe des champs

Laver les pommes de terre, les mettre dans une ou deux casseroles en commençant par les plus grosses jusqu'aux plus petites et couvrir d'eau froide, ajouter du gros sel.

Porter à ébullition et piquer de temps en temps.

Quand les patates sont tendres, les sortir de l'eau et les garder au chaud.

CAPONATE

Ingrédients

Tomates	5 kg
Aubergines	8 kg
Poivrons	8 kg
Oignons	2 kg
Céleri branche	1 kg
Câpres	1 petit pot
Olives vertes denoyautées	1 kg
Huile d'olive	2 litre
Sel, poivre	au goût
Sucre poudre roux	100 g
Vinaigre	1/2 litre

Pommes de terre robe des champs

Patates	20 kg
Gros sel	au goût

Recette

Faire cuire les lentilles à grande eau froide avec les 2/3 du thym et le laurier.

Egoutter et enlever le thym et le laurier.

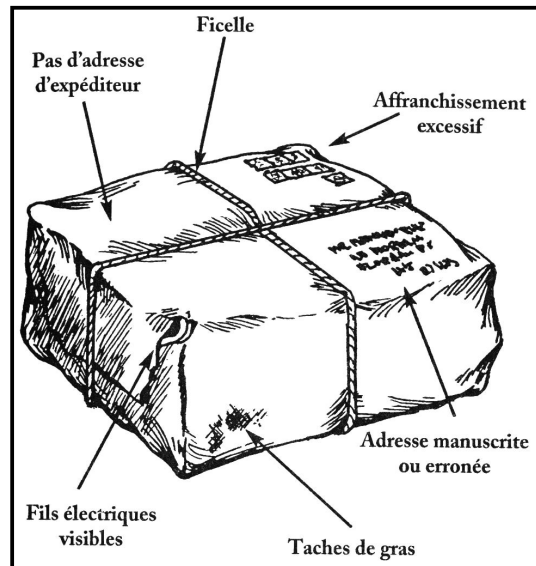
Couper les tomates et les poivrons en petits morceaux.

Faire une sauce moutarde : ajouter le vinaigre à la moutarde puis incorporer l'huile comme pour une mayonnaise.

Incorporer tous les ingrédients dans les lentilles.

Servir tiède ou froid.

DÉTECTER UN COLIS PIÉGÉ



SALADE DE BETTERAVES RAPÉES

Ingrédients

Betteraves	7 kg
Citrons	1 kg
Huile d'olive	1 litre
Sésame	1 verre
Sel, poivre	au goût

Recette

Râper les betteraves grille fine.
Couvrir les betteraves d'un mélange huile d'olive et de citron.
Faire revenir le sésame dans une poêle sans graisse.
Ajouter à la salade et mélanger.
Laisser mariner.