



Fiche recette « maison »

Catégorie : Platprotidique

Bolognaise Végétarienne



Ingrédients (pour 100 portions) :

HACHE VEGETAL	2,880 KG
TOMATE PELEE CONCASSEE	0,720 KG
TOMATE CONCENTREE	0,600 KG
OIGNON	0,600 KG
AIL HACHE	0,60 KG
CAROTTE BATONNETS	0,372 KG
BOUILLON DE LEGUMES	0,036 KG
SEL FIN	0,006 KG
THYM ENTIER	0,002 KG
LAURIER	0,001 KG
POIVRE GRIS MOULU	0,001 KG

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr) :

GLUCIDES: 6 G	FER : 3,1 MG
•DONT SUCRE: 2,3 G	CALCIUM : 2 MG
SEL : 0,8 G	PROTEINES : 9 G
GRAISSES TOTALES : 4,4 G	ENERGIE : 431 KJ/103 KCAL
•AG SATURES: 0,4 G	

Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour la confection de la recette, Avec la juste quantité d'eau, préparer le bouillon de légumes, porter à ébullition, Ajouter les oignons, l'ail, les tomates pelées concassées, les carottes batonnets, le thym et le laurier, Laisser cuire, assaisonner de sel et de poivre, Une fois la sauce prête, y ajouter le haché végétal, et laisser cuire le temps nécessaire, Vérifier l'assaisonnement et rectifier si besoin.