




Fiche recette « maison »

Catégorie : Platprotidique

Farfalles Bio Epinard et Chèvre



Ingrédients (pour 100 portions) :

EPINARD BRANCHE PALET	9,231 KG
PATE FUSILLI BIO 	8,250 KG
SAUCE COULIS DE TOMATE	3,500 L
CHEVRE	3,250 KG
FROMAGE BLANC	2,700 KG
EMMENTAL	1,250 KG
BASILIC	0,074 KG
SELFIN	0,023 KG
POIVRE GRISMOULU	0,001 KG

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr) :

GLUCIDES : 12,4 G	VITAMINE C : 9,4 MG
•DONT SUCRE : 1,7 G	PROTEINES : 7,5 G
SEL : 0,5 G	FER : 0,9 MG
GRAISSES TOTALES : 5,6 G	CALCIUM : 100,7 MG
•DONT AG SATURES : 3,5 G	ENERGIE : 554 KJ/ 132KCAL

Progression de la recette :

Cuisson:

Mélanger l'eau et le sel,

Porter à ébullition,

Verser les pâtes dans l'eau bouillante, mélanger avec une spatule,

Cuire les pâtes pendant 13 minutes en remuant fréquemment et

délicatement,

Égoutter, rafraîchir à l'eau froide et égoutter encore,

Sauce:

Faire chauffer les épinards,

Ajouter le chèvre, le fromage blanc, le basilic et le poivre puis mixer,

Mélanger la sauce avec les pâtes,

Goûter et rectifier si nécessaire, ajouter l'emmental dessus.