




Fiche recette « maison »

Catégorie : Plat protidique

Pâtes Bio Ratatouille et Pois Cassés



Ingrédients (pour 100 portions):

PATE BIO 	8,250 KG
LEGUME RATATOUILLE	2,581 KG
TOMATE PELEE CONCASSEE	2,581 KG
POIS CASSE	1,309 KG
OIGNON	0,645 KG
TOMATE CONCENTREE	0,281 KG
SUCRE POUDRE	0,159 KG
SEL FIN	0,094 KG
AILHACHE	0,047 KG

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

GLUCIDES: 10,4 G	PROTEINES : 3,5 G
•DONT SUCRE: 4,6 G	FER : 2,6 MG
SEL : 1,2 G	CALCIUM : 8,8 MG
GRAISSES TOTALES : 0,6 G	ENERGIE : 267 KJ/63 KCAL
•AG SATURES : 0,1 G	

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,
Egoutter, rafraichir à l'eau froide et égoutter encore,

Sauce:

Faire chauffer les oignons, l'ail, le concentré de tomate, le sucre, les tomates pelées, et les pois cassés,
Couvrir et laisser mijoter,
En fin de cuisson ajouter la ratatouille et mixer,
Vérifier l'assaisonnement,
Napper les pâtes avec la sauce.