




Fiche recette « maison »

Catégorie : Plat protidique

Purée de Haricots Verts



Ingrédients (pour 100 portions):

HARICOT VERT GALET	6,750 KG
POMME DE TERRE PUREE	0,960 KG
LAIT ½ ECREME France 	0,960 L
MARGARINE	0,230 L
SEL FIN	0,050 KG

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

GLUCIDES: 7,9 G	PROTEINES : 1,7 G
•DONT SUCRE: 1,2 G	FER : 1,3 MG
SEL : 0,4 G	CALCIUM: 13,9 MG
GRAISSES TOTALES : 1,7 G	ENERGIE : 238 KJ/57KCAL
•AG SATURES : 0,3 G	

Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour la confection de la recette,
Avec la juste quantité de liquide,
Ajouter les galets de haricots, le lait et la margarine,
Une fois les galets de haricots fondue ajouter la purée,
Bien remuer et mixer,
Assaisonner.