




Fiche recette « maison »

Catégorie : Platprotidique

Sauté de Bœuf Label Rouge Sauce Maïs doux



Ingrédients (pour 100 portions) :

SAUTE BŒUF LABEL ROUGE 	10KG
CREME FRAICHE EPAISSE	0,4 L
MAIS DOUX GRAIN	0,284 KG
ECHALOTE HACHEE	0,2 KG
FARINE RIZ	0,18 KG
MOUTARDE ANCIENNE	0,16 KG
JUS DE VEAU	0,16 KG
SEL FIN	0,032 KG
POIVRE GRIS	0,04 KG
MARGARINE	0,02 L
THYM	0,0016 KG
LAURIER	0,0008 KG

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr) :

•DONT SUCRE: 0,3 G	GLUCIDES: 2,6 G
SEL : 0,3G	PROTEINES : 14,9G
GRAISSES TOTALES : 5,5 G	ENERGIE : 503 KJ/ 120KCAL
•DONT AG SATURES: 2,3 G	

Progression de la recette:

Faire cuire le bœuf et l'assaisonner,
Peser les différents ingrédients pour la confection de la sauce,
Mélanger la margarine, les échalotes, le thym, le laurier, laisser suer quelques minutes,
Ajouter la crème épaisse et la moutarde puis le fond de veau, mélanger le tout, laisser cuire,
Ajouter le sel, le poivre, mixer le tout,
Délayer la crème de riz avec un peu d'eau et ajouter ce mélange à la sauce tout en mixant,
Laisser cuire le liant quelques minutes,
Vérifier l'assaisonnement et la consistance, terminer par ajouter le maïs égoutté,
Napper le bœuf de la sauce.