






# Fiche recette « maison »

Catégorie : Garniture

## Gratin de courgette, pomme de terre bio



### Ingrédients (pour 100 portions):

COURGETTE		10KG
PDT		6G
LAIT		3.82L
EMMENTAL		1KG
MARGARINE		0.470KG
FARINE		0.24KG
SEL		0.11KG
BOUILLON LEGUME		0.04KG
MUSCADE		0.0004KG

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

PROTIDES : 3.3G	FER : 1.6MG
GLUCIDES: 6.6G	CALCIUM : 77.5MG
•DONT SUCRE : 1.4G	VITAMINE C : 9.2MG
LIPIDES : 3.9G	ENERGIE : 76KJ/ 317KCAL
•DONT AG SATURES: 1.8G	

### Progression de la recette:

Couper les courgettes et les PDT et les cuire dans de l'eau.  
Peser les différents ingrédients pour la confection de la béchamel.  
Confection du roux : dans une sauteuse faire fondre la margarine et y ajouter la farine bien remuer et laisser cuire le temps nécessaire pour confectionner un roux blanc.  
Dans une marmite ajouter le lait et le bouillon de légumes.  
Monter en ébullition y ajouter la muscade moulue, assaisonner de sel.  
Lier au roux blanc pour obtenir une béchamel, la laisser cuire le temps nécessaire (10 à 15 minutes environ).  
Vérifier l'assaisonnement, rectifier si besoin.  
Débarrasser la sauce béchamel sur les légumes.  
Parsemer d'emmental râpé.  
Cuire 20 minutes à 210°C.