




Fiche recette « maison »

Catégorie : Plat protidique

Saute de veau bio sauce poivrade



Ingrédients (pour 100 portions):

VEAU SAUTE EPAULE		10.9KG
EAU		3L
CAROTTE		0.4KG
OIGNONS		0.2KG
JUS DE VEAU		0.18L
FARINE		0.136KG
PERSIL		0.12
VINAIGRE		0.1
AIL		0.04
SEL		0.032
POIVRE		0.004
THYM		0.0024
LAURIER		0.0008

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

PROTIDES : 12.2G	FER : 1MG
GLUCIDES: 2G	CALCIUM : 12.6MG
•DONT SUCRE : 0.2G	ENERGIE : 142KJ/ 592KCAL
LIPIDES : 9.4G	
• DONTAG SATURES :	
4.4G	

Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour la confection de la recette.

Dans une marmite avec la quantité d'eau, ajouter le jus de veau, le vinaigre de vin blanc, les carottes, les oignons émincés, le thym, le laurier, l'ail haché, le sel et le poivre. Porter le tout à ébullition pendant 1 heure environ.

Délayer la crème de riz avec un peu d'eau, puis verser le tout dans la marmite.

Bien mélanger et laisser cuire 1/4 d'heure environ.

Mixer légèrement.

Vérifier l'assaisonnement et la consistance.

Rectifier si besoin

Ajouter le persil haché.

Débarrasser la sauce.