



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

## Confit de carottes bâtonnets



### Ingrédients (pour 100 portions):

CAROTTES BATONNETS	5KG
TOMATES PELEES CONCASSEES	2.550KG
OIGNONS	1.635KG
CAROTTE PUREE	0.830KG
SUCRE ROUX	0.240KG
VINAIGRE	0.240L
SEL FIN	0.095KG
AIL	0.040KG
POIVRE GRIS	0.010KG



### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

GLUCIDES: 64G	PROTIDES : 0.8G
• DONT SUCRE : 54G	CALCIUM : 25.2MG
LIPIDES : 0.2G	ENERGIE : 34KJ/ 143KCAL
• DONT AG SATURES : 0G	

### Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour la confection de la recette.

Dans une sauteuse remplie d'eau faire cuire les carottes pour confectionner le confit de carotte. Mettre les oignons et le sucre cassonade, ajouter la tomate pelée concassée, l'ail haché.

Laisser cuire 5 à 10 minutes puis ajouter le vinaigre d'alcool, puis les carottes bâtonnets cuites.

Assaisonner de sel et poivre reporter à ébullition

Laisser réduire le tout à bonne consistance.

Vérifier l'assaisonnement, rectifier si besoin.