



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat Protidique

## Emincé de bœuf LR sauce origan tomate



### Ingrédients (pour 100 portions):

BŒUF EMINCE LR 	10 KG
EAU	0,1168 L
TOMATE DOUBLE CONCENTREE	0,0106 KG
JUS DE VEAU	0,004 KG
OIGNONS	0,00588 KG
FARINE DE RIZ	0,00588 KG
TOMATE PELEE CONCASSEE	0,0032 KG
AIL	0,00296 KG
CAROTTES	0,00236 KG
VINAIGRE BALSAMIQUE	0,00128 KG
SEL FIN	0,0006 KG
SUCRE POUDDRE	0,00048 KG
ORIGAN	0,00012 KG
HERBE DE PROVENCE	0,00004 KG
POIVRE GRIS	

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

GLUCIDES: 21G	PROTIDES : 15.7G
• DONT SUCRE : 0,5G	CALCIUM : 3 MG
LIPIDES : 2,5G	SEL : 0,4 G
• DONT AG SATURES : 1,1G	ENERGIE : 393 KJ/93 KCAL

### Progression de la recette:

Peser tous les ingrédients avant la confection de la recette.

Mettre dans une marmite l'eau et le fond de veau lié, et porter à ébullition.

Ajouter les oignons, les carottes rondelles, l'ail, la tomate concassée, le concentré de tomate, le sucre, les herbes de Provinces et l'origan.

Laisser cuire puis mixer. Ajouter le vinaigre balsamique.

Ajouter la liaison (crème de riz détendue avec un peu de cuisson) puis verser dans une casserole tout en mixant.

Saler et poivrer tout en vérifiant l'assaisonnement et la liaison, laisser cuire pendant 15 minutes à petite ébullition.

C'est une sauce, dans l'esprit de l'Italie (origan, tomate, carotte et vinaigre balsamique, herbes de Provence)

Une sauce de couleur rouge avec plein de goût.