



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat protidique



## Bolognaise de bœuf charolais

### Ingrédients (pour 100 portions):

BŒUF EGRENE CHAROLAIS 15% MG	9KG
TOMATE PEELE CONCASSEE	2,730KG
EAU	2,5L
TOMATE DOUBLE CONCENTREE	2,355KG
OIGNON	2,355KG
AIL	0,2KG
JUS VEAU	0,125KG
SEL	0,016KG
THYM	0,008KG
LAURIER	0,004KG



### Progression de la recette:

Préparation de la Bolognaise.

Peser les différents ingrédients pour la confection de le recette. Dans une casserole, avec la juste quantité d'eau, préparer le jus de veau, ajouter les oignons, l'ail, les tomates concentrées et pelées, le thym et le laurier.

Laisser cuire, assaisonner de sel et de poivre.

Ajouter la viande hachée de bœuf à la sauce .

Vérifier l'assaisonnement rectifier si besoin.

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

GLUCIDES : 4,1G	PROTIDES : 9,3G
• DONT SUCRE : 2,2G	CALCIUM : 2,1MG
	SEL : 0. 3G
LIPIDES : 7,2G	
• DONTAG SATURES : 1,4G	ENERGIE : 517KJ/ 124KCAL