



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

## Purée de pomme de terre bio locale

### Ingrédients (pour 100 portions):

Pomme de terre	 	21KG
Lait bio ½ écrémé		2,5L
Margarine		0,380G
Sel		0,063G



### Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour la confection de la recette.  
Faire cuire les pommes de terre et écraser les pommes de terre.  
Dans une sauteuse avec la juste quantité d'eau, faire monter l'eau en ébullition y ajouter le lait, la margarine verser la purée tout en fouettant.  
Assaisonner de sel  
Vérifier l'assaisonnement et la consistance.

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

GLUCIDES : 11,4G	PROTIDES : 1,4G
• DONT SUCRE : 0,9G	CALCIUM : 27,4MG
	SEL : 0.4G
LIPIDES : 1,9G	
• DONT AG SATURES : 0.4G	ENERGIE : 71KJ/ 294KCAL