






# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat protidique

## Hachis parmentier (Bœuf charolais, purée PDT bio)



### Ingrédients (pour 100 portions):

BŒUF CHAROLAIS 15%MG	 7KG
PURÉE FLOCON	 2.550KG
LAIT ½ ECREME	 2.320KG
EMMENTAL RAPE	0.960KG
CAROTTES	0.760KG
OIGNON	0.720KG
BOUILLON LEGUME	0.240KG
SEL FIN	0.060KG
AIL	0.060KG

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

GLUCIDES: 18G	PROTIDES : 12G
• DONT SUCRE : 16G	
LIPIDES : 9.1G	CALCIUM : 90.1MG
• DONT AG SATURES : 3.1G	SEL : 0.8G
	ENERGIE : 884KJ/ 212KCAL

### Progression de la recette:

Peser les aliments pour confectionner la recette.

Faire bouillir la juste quantité d'eau et le lait dans une marmite, y incorporer la purée de flocon à chaud, bien remuer afin d'homogénéiser celle-ci.

Dans une grande sauteuse faire le bouillon de pot au feu y ajouter, les oignons, les carottes, donner une ébullition, mixer légèrement la préparation puis y ajouter le bœuf charolais égrené, assaisonner de sel.

Laisser cuire quelques minutes

Vérifier l'assaisonnement

Une fois la purée et la viande prêtes, procéder au montage du Hachis Parmentier.

Et finir avec l'emmental râpé. Faire griller au four quelques minutes.