



Fiche recette « maison »

Catégorie : Plat végétarien

Carmentier

Ingrédients (pour 100 portions):

AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.018
BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 900G /45L	0.049
CAROTTE PUREE GALET CUIT SCH 2.5KG (CAR) SUR 	3.684
EAU	11.650
HUILE OLIVE/TOURNESOL 20/80 BOUTEILLE 5L#	0.177
LAIT 1/2 ECREME FRANCE OUTRE 10L UHT LACTEL	2.130
LEGUME BRUNOISE SACHET 2.5KG (CAR) SUR	2.446
LEGUME RATATOUILLE BOITE 5/1 LE SAVOURIN	1.223
LENTILLE CORAIL SEC SAC 5KG#	1.241
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.406
OIGNON DES CARTON 10KG IQF SUR DUJARDIN#	0.611
PDT PUREE FLOCON 99% SAC 5KG LUTOSA#	2.619
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.123
TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	0.245
TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR#	3.891

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	96 kcal
Energie	402 kj
Graisses totales	2.6 g
Dont AG saturés	0.5 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	14.6 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.5 g
Glucides complexes	-
Protéines	2.8 g
Sel	0.8 g
Calcium	18.5 mg

Progression de la recette:

Déconditionner et peser les ingrédients
Faire chauffer l'huile et faire revenir, oignon, brunoise, l'ail
Ajouter les tomates pelées, le bouillon de légumes, l'eau, les lentilles, couvrez et laisser mijoter
En fin de cuisson ajouter le sel, la ratatouille
Mixer grossièrement, goûter et rectifier si nécessaire
Confection de la purée
Faire chauffer l'eau, le lait, la matière grasse et ajouter les galets
Incorporer les flocons en mélangeant ;
Assaisonner, goûter et rectifier si nécessaire
Barquettage :
Mettre le mélange de légumes dans la barquette et recouvrir avec la purée.
Finir par l'emmental