



Fiche recette « maison »

Catégorie : Garniture

Carottes à la crème



Ingrédients (pour 100 portions):

CAROTTE RONDELLE MINUTE CUIT SACHET 5KG (CAR)	9.470
BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 900G /45L	1.000
CREME LIQUIDE LEGERE 18%MG BRIQUE 1L UHT	26.000
FARINE BLE T55 PAQUET 1KG#	5.000
LAIT 1/2 ECREME FRANCE OUTRE 10L UHT LACTEL	55.240
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	5.000
MUSCADE MOULU POT PLASTIQUE 450G DELICES DU	0.010
OIGNON DES CARTON 10KG IQF SUR DUJARDIN#	7.500
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.250

Progression de la recette:

Peser tous les ingrédients pour la réalisation de la recette.

Confection du roux.

Dans une sauteuse, faire fondre la margarine et y ajouter la farine, bien remuer et laisser cuire le temps nécessaire pour confectionner un roux blanc.

Dans un steam avec la juste quantité de lait et de crème liquide, mettre le bouillon de légumes et les oignons.

Monter en ébullition y ajouter la muscade moulue.

Assaisonner de sel.

Lier au roux blanc pour obtenir une sauce légère (type béchamel).

Laisser cuire le temps nécessaire (10 à 15 minutes environ), mixer le tout pour la rendre très lisse.

Débarrasser la sauce crème.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	57 kcal
Energie	236 kj
Graisses totales	2.3 g
Dont AG saturés	0.9 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	6.7 g
Dont Glucides simples (sucres)	3.5 g
Glucides complexes	-
Protéines	1.2 g
Sel	0.1 g
Calcium	19.8 mg