



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat Protidique

EMINCE BŒUF LBR AUX OLIVES



Ingrédients (pour 100 portions):

| | |
|--|--------|
| BOEUF EMINCE TG TT RUMSTEAK LR VF 15/20G PRECO | 10.019 |
| FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE# | 5.000 |
| JUS VEAU LIE DESHYDRATE BOITE 750G /30L | 6.000 |
| OIGNON DES CARTON 10KG IQF SUR DUJARDIN# | 7.500 |
| OLIVE NOIRE DENOYAUTE CAL 34/36 PCH 1.7KG | 2.500 |
| OLIVE VERTE DENOYAUTE CAL 35/39 PCH 1.7KG | 2.500 |
| POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU# | 0.008 |
| SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE | 0.100 |
| TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR# | 3.500 |

Progression de la recette:

Dans un steam avec la juste quantité d'eau 80L

Préparer le jus de veau Knorrox faire bouillir

Ajouter les oignons, la tomate Pelée, 50 % de la masse de chaque variétés d'olives en réserver le reste

Laisser cuire et mixer

Préparer la liaison

Délayer la farine de riz avec un peu d'eau et ajouter ce mélange à la sauce tout en mixant

Laisser cuire le liant quelques minutes

Vérifier l'assaisonnement et la consistance

Ajouter les 50 % d'olive vertes et noires restantes

Débarrasser la sauce

NB : au moment de l'ajout des 50 % d'olive vertes et noires restant la sauce ne doit plus être mixé

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

| Valeurs Nutritionnelles | (Pour 100g) | A la portion |
|--------------------------------|-------------|--------------|
| Energie | 121 kcal | 175 kcal |
| Energie | 505 kj | 732 kj |
| Graisses totales | 6.0 g | 8.7 g |
| Dont AG saturés | 2.2 g | 3.2 g |
| AG polyinsaturés | - | - |
| AG monoinsaturés | - | - |
| AG trans | - | - |
| Glucides totaux | 2.6 g | 3.8 g |
| Dont Glucides simples (sucres) | 0.3 g | 0.4 g |
| Glucides complexes | - | - |
| Protéines | 14.0 g | 20.3 g |
| Sel | 0.2 g | 0.3 g |
| Calcium | 3.2 mg | 4.7 mg |