



Fiche recette « maison »

Catégorie : Garniture

Purée de crécy

Ingrédients (pour 100 portions):

CAROTTE PUREE GALET CUIT SCH 2.5KG (CAR) SUR	6.750
EAU	3.908
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.230
PDT PUREE FLOCON 99% SAC 5KG LUTOSA#	1.350
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.004
SEL GROS SAC 1KG LA TABLEE	0.080



Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	71 kcal
Energie	295 kj
Graisses totales	1.8 g
Dont AG saturés	0.3 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	11.1 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.4 g
Glucides complexes	-
Protéines	1.3 g
Sel	0.7 g
Calcium	5.4 mg

Progression de la recette:

- Eplucher les carottes, les couper en petit cubes.
- Cuire les carottes dans l'eau bouillante pendant 10minutes.
- Passer au tamis ou écraser les carottes à l'aide d'une fourchette.
- Mettre la quantité d'eau qu'il convient avec la PDT en flocon.
- Rajouter la margarine.
- Assaisonnez.