



Fiche recette « maison »

Catégorie : Accompagnement

Sauce normande



Ingrédients (pour 100 portions):

CHAMPIGNON PARIS EMINCE SACHET 2,5KG (CAR) SUR	10.000
CREME FRAICHE EPAISSE 15%MG SEAU 5L PRESIDENT#	5.000
EAU DU ROBINET#	70.000
FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	5.000
FUMET POISSON DESHYDRATE BOITE 770G /77L	2.000
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	2.000
OIGNON DES CARTON 10KG IQF SUR DUJARDIN#	5.000
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.008
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.800

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	51 kcal
Energie	215 kJ
Graisses totales	2.6 g
Dont AG saturés	0.8 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	5.8 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.5 g
Glucides complexes	-
Protéines	0.8 g
Sel	0.8 g
Calcium	15.9 mg

Progression de la recette:

Dans un steam avec la juste quantité d'eau (90L)
Préparer le fumet de poisson, faire bouillir

Y ajouter les oignons, les champignons et la margarine, assaisonner de sel et poivre

Laisser cuire

En fin de préparation ajouter la crème 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

Débarrasser