



Fiche recette « maison »

Catégorie : Plat protidique



Sauté de dinde LBR sauce provençale



Ingrédients (pour 100 portions):

DINDE SAUTE S/OS S/P LR LOUE IGP VF 40/60G 2.5KG	10.000
AIL PULPE POT 1KG JARDINS DU MIDI#	1.000
BOUILLON VOLAILLE DESHYDRATE BOITE 1KG /66L	5.000
FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	4.500
HERBE PROVENCE BOITE 185G DUCROS#	0.150
OIGNON DES CARTON 10KG IQF SUR DUJARDIN#	5.000
OLIVE NOIRE RONDELLE PCH 1.7KG BALSAVOUR.#	3.000
PERSIL HACHE ZIPLOCKG SACHET 500G SUR	0.100
TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	3.000
TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR.#	4.000

Progression de la recette:

Dans un steam avec la juste quantité d'eau 90L
Préparer le fond de volaille Knorrox, ajouter les herbes de Provence, faire bouillir
Ajouter les oignons, la tomate pelée, la tomate concentré et l'ail, assaisonner de sel et poivre
Laisser cuire
Mixer la sauce

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 rectifier si besoin
Ajouter en finition le persil et les olives noire rondelles
Débarasser la sauce

NB: au moment de l'ajout du persil et des olives noire rondelles la sauce ne doit plus être mixer

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	94 kcal
Energie	395 kj
Graisses totales	3.0 g
Dont AG saturés	0.0 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	2.5 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.3 g
Glucides complexes	-
Protéines	14.5 g
Sel	0.5 g
Calcium	3.6 mg