



# Fiche recette « maison »

Catégorie : Plat protidique

## Sauté de veau BIO sauce poivrade

### Ingrédients (pour 100 portions):

|                                                 |        |
|-------------------------------------------------|--------|
| VEAU SAUTE EPAULE BAS CARRE BIO VF 50G PRECO 7J | 10.900 |
| AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS               | 1.000  |
| CAROTTE RONDELLE MINUTE CUIT SACHET 5KG (CAR)   | 10.000 |
| EAU                                             | 75.000 |
| FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#               | 3.500  |
| JUS VEAU LIE DESHYDRATE BOITE 750G /30L         | 4.500  |
| LAURIER MOULU BOITE 275G DUCROS#                | 0.020  |
| OIGNON DES CARTON 10KG IQF SUR DUJARDIN#        | 5.000  |
| PERSIL HACHE ZIPLOCKG SACHET 500G SUR           | 3.000  |
| POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#             | 0.100  |
| SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE                       | 0.800  |
| THYM ENTIER BOITE 165G DUCROS#                  | 0.060  |
| VINAIGRE ALCOOL BLANC CRISTAL 8° BOUTEILLE      | 2.500  |



### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

|                                       |                 |
|---------------------------------------|-----------------|
| <b>Energie</b>                        | <b>142 kcal</b> |
| <b>Energie</b>                        | <b>592 kj</b>   |
| <b>Graisses totales</b>               | <b>9.4 g</b>    |
| <b>Dont AG saturés</b>                | <b>4.4 g</b>    |
| AG polyinsaturés                      | -               |
| AG monoinsaturés                      | -               |
| AG trans                              | -               |
| <b>Glucides totaux</b>                | <b>2.0 g</b>    |
| <b>Dont Glucides simples (sucres)</b> | <b>0.2 g</b>    |
| Glucides complexes                    | -               |
| <b>Protéines</b>                      | <b>12.2 g</b>   |
| <b>Sel</b>                            | <b>0.4 g</b>    |
| Calcium                               | 12.6 mg         |

### Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour la confection de la recette  
Dans un steam avec la juste quantité d'eau, ajouter le jus de veau poudre, le vinaigre de vin blanc, les carottes, les oignons cubes, le thym, le laurier, l'ail haché, le sel et le poivre.  
Porter le tout à ébullition pendant 1 heure environ.

Préparer la liaison

Délayer la crème de riz avec un peu d'eau, puis verser le tout dans le steam.  
Bien mélanger et laisser cuire 1/4 d'heure environ.  
Mixer légèrement avec la girafe

Vérifier l'assaisonnement et la consistance  
Rectifier si besoin  
Ajouter le persil haché  
Débarrasser la sauce.