



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat Protidique



Charolais

BIFTECK HACHE CHAROLAIS AU JUS



Ingrédients 100/4 Kg portions :

BOEUF STEAK HACHE CHAROLAIS 15%MG CUIT 70G	100.000	4 unités
EAU	75.000	12Kg
FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	2.500	0,4Kg
JUS VEAU LIE DESHYDRATE BOITE 750G /30L	6.000	0,96Kg
LAURIER MOULU BOITE 275G DUCROS#	0.005	PM
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.500	0,08Kg
OIGNON DES CARTON 10KG IQF SUR DUJARDIN#	12.500	2Kg
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.008	PM
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.800	PM
THYM ENTIER BOITE 165G DUCROS#	0.025	PM

Progression de la recette:

Dans un steam avec la juste quantité d'eau préparer le jus de veau ,faire bouillir

Ajouter les oignons, le thym, le laurier

Laisser cuire

Vérifier l'assaisonnement

Préparer la liaison

Délayer la crème 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

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	157 kcal
Energie	658 kj
Graisses totales	9.8 g
Dont AG saturés	0.1 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	2.8 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.4 g
Glucides complexes	-
Protéines	14.6 g
Sel	0.5 g
Calcium	3.9 mg