



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat protidique



EMINCE DE BŒUF LBR SAUCE MARENGO



Ingrédients 100/4 portions :

BOEUF EMINCE TG TT RUMSTEAK LR VF 15/20G PRECO	10.019	0,4Kg
AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.350	PM
CHAMPIGNON PARIS EMINCE SACHET 2,5KG (CAR) SUR	7.500	0,3Kg
EAU	90.000	3,6L
FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	5.000	0,2Kg
JUS VEAU LIE DESHYDRATE BOITE 750G /30L	3.500	0,14Kg
OIGNON DES CARTON 10KG IQF SUR DUJARDIN#	10.000	0,4Kg
PERSIL HACHE ZIPLOCKG SACHET 500G SUR	1.000	PM
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.008	PM
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.800	PM
TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR.#	10.000	0,4kg

Progression de la recette:

Préparer le jus de veau y ajouter le vin blanc, faire bouillir
Y ajouter les oignons, les champignons, l'ail, la tomate pelée, assaisonner de sel et poivre
Laisser cuire 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
Ajouter le persil haché surgelé
Débarrasser
NB : au moment de l'ajout du persil haché surgelé la sauce ne doit plus être mixée

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	95 kcal
Energie	399 kj
Graisses totales	2.5 g
Dont AG saturés	1.1 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	2.3 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.3 g
Glucides complexes	-
Protéines	15.7 g
Sel	0.4 g
Calcium	3.7 mg