



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture



PUREE BROCOLIS ET POMME DE TERRE



Ingrédients 100/4 Kg portions :

BROCOLI PUREE GALET CUIT SACHET 2.5KG (CAR) SUR	7.398	0,30Kg
EAU DU ROBINET#	4.131	0,17Kg
LAIT 1/2 ECREME FRANCE OUTRE 10L UHT LACTEL	0.810	0,03 Kg
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.311	0,012Kg
PDT PUREE FLOCON 99% SAC 5KG LUTOSA#	0.810	0,03 Kg
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.040	PM

Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour la confection de la recette.
Dans une sauteuse ou un steam avec la juste quantité d'eau, porter à ébullition, y a jouter le lait, la margarine et les galets de purée de brocolis.
Mixer la préparation, puis y incorporer la purée flocon tout en mélangeant.
Assaisonner de sel.
Vérifier l'assaisonnement et la consistance.
Conditionner la puré de brocolis.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	55 kcal
Energie	227 kj
Graisses totales	2.2 g
Dont AG saturés	0.4 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	6.1 g
Dont Glucides simples (sucres)	1.4 g
Glucides complexes	-
Protéines	1.6 g
Sel	0.3 g
Calcium	12.0 mg