



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat Protidique

## SAUTE VEAU AGB SAUCE TOMATE



### Ingrédients 100/4 Kg portions :

VEAU SAUTE EPAULE BAS CARRE BIO VF 50G PRE	10.900	PM
AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.500	0,32Kg
BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 900G /45L	2.000	0,8Kg
CAROTTE RONDELLE MINUTE CUIT SACHET 5KG (CAR)	5.000	10Kg
EAU I	62.500	0,64Kg
FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	4.000	PM
HERBE PROVENCE BOITE 185G DUCROS#	0.050	1,248Kg
OIGNON DES CARTON 10KG IQF SUR DUJARDIN#	7.800	PM
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.008	PM
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.600	PM
SUCRE SEMOULE SAC 20KG ST LOUIS#	0.800	0,128Kg
TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	15.600	2,5Kg
TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR#	3.900	0,624Kg

### Progression de la recette:

Dans un steam avec la juste quantité d'eau (62.5L)  
Préparer le bouillon de légumes, faire bouillir

Y ajouter les oignons, les carottes, le concentré de tomate, la tomates pelé, le sucre, les herbes de Provence et l'ail, assaisonner de sel et poivre

Laisser cuire

En fin de préparation 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 rectifier si besoin

Débarrasser la sauce

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

<b>Energie</b>	<b>144 kcal</b>
<b>Energie</b>	<b>599 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>2.5 g</b>
<b>Dont Glucides simples (sucres)</b>	<b>1.0 g</b>
Glucides complexes	-
<b>Protéines</b>	<b>12.3 g</b>
<b>Sel</b>	<b>0.3 g</b>
<b>Calcium</b>	<b>10.5 mg</b>