



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture



LENTILLES MIJOTEES BIO



Ingrédients 100/4 Kg portions :

LAURIER MOULU BOITE 275G DUCROS#	PM
LEGUME BRUNOISE SACHET 2.5KG (CAR) SUR	0,1Kg
LENTILLE VERTE BIO SEC SAC 5KG#	0,24Kg
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0,0136Kg
OIGNON DES CARTON 10KG IQF SUR DUJARDIN#	0,03Kg
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	PM
THYM ENTIER BOITE 165G DUCROS#	PM

Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour la confection de la recette

Déconditionner les lentilles, les oignons et la brunoise dans des bacs séparer

Rincer les lentilles

Dans une sauteuse ou un steam mettre les lentilles à cuire avec la juste quantités d eau, porter à ébullition, puis écumer
Ajouter les oignons, la brunoise de légume, le thym et le laurier, saler les lentilles à mi-cuisson puis y ajouter la margarine

Temps de cuisson des lentilles 30 à 45 minutes à petite ébullition suivant le volume mis en cuisson

Vérifier l assaisonnement, rectifier si besoin

Débarrasser

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Valeurs Nutritionnelles	(Pour 100g)
Energie	248 kcal
Energie	1035 kj
Graisses totales	4.0 g
Dont AG saturés	0.5 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	27.0 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.5 g
Glucides complexes	-
Protéines	18.1 g
Sel	0.7 g
Calcium	54.8 mg