



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet

PATE AGB EPINARDS CHEVRE



Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	132 kcal
Energie	553 kj
Graisses totales	5.6 g
Dont AG saturés	3.5 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	12.4 g
Dont Glucides simples (sucres)	1.6 g
Glucides complexes	-
Protéines	7.5 g
Sel	0.5 g
Calcium	99.9 mg

Progression de la recette:

CUISSON

Mélanger l'eau, le curcuma et le gros sel.
Porter à ébullition.
Verser les pâtes dans le liquide bouillant.

Mélanger avec une spatule.
Cuire les farfallina pendant 9 min en remuant fréquemment et délicatement.
Égoutter, rafraichir à l'eau froide et égoutter encore.

Ingrédients 100/4 Kg portions :

BASIC COUPE SACHET 500G (CAR) SUR POMONA	0.074	PM
CHEVRE LAIT PASTEURISE 23%MG DES BARQUETTE	3.250	0,13Kg
EMMENTAL LAIT PASTEURISE 28%MG RAPE SACHET 1KG	1.250	0,05Kg
EPINARD BRANCHE PALET SACHET 2,5KG (CAR) SUR	9.230	0,37Kg
FROMAGE BLANC BATTU 3.2%MG SEAU 5KG YOPLAIT	2.700	0,108Kg
PATE FUSILLI BIO SAC 3KG PANZANI#	8.250	0,33Kg
POIVRE GRIS MOULU BOITE 400G DUCROS#		-
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.023	PM
AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	2.000	PM
COURGETTE RONDELLE MINUTE CUIT SCH 5KG (CAR)	5.000	0,08Kg
EAU DU ROBINET#	70.000	0,2Kg
FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	4.000	2,8Kg
OIGNON DES CARTON 10KG IQF SUR DUJARDIN#	5.000	0,16Kg
PESTO ROUGE MISE EN PLACE POT PLASTIQUE 340G	2.040	0,2Kg
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.008	0,08Kg
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.800	PM
THYM ENTIER BOITE 165G DUCROS#	0.030	PM
TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	3.000	PM
TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR#	15.000	0,12Kg
		0,6Kg