



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

## HARICOT BLANC SAUCE TOMATE



### Ingrédients 100/4 Kg portions :

AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.320	PM
BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 900G /45L	0.080	0,0032Kg
BOUILLON LEGUME P/SEL DESHYDRATE BOITE 750G BON	-	
CAROTTE RONDELLE MINUTE CUIT SACHET 5KG (CAR)	0.800	PM
HARICOT BLANC COCO SEC SAC 5KG COME	5.660	0,2264Kg
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.340	PM
OIGNON DES CARTON 10KG IQF SUR DUJARDIN#	0.800	0,032Kg
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.160	PM
THYM ENTIER BOITE 165G DUCROS#	0.016	PM
TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	0.320	PM
TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR.#	0.320	PM

### Progression de la recette:

Peser tous les ingrédients pour la réalisation de la recette,

Rincer les haricots coco à l'eau froide,  
Mettre en cuisson les haricots coco avec de l'eau, porter à ébullition, puis écumer,  
Ajouter le bouillon de légumes et la margarine puis les carottes rondelles, les oignons cubes, l'ail, le thym, la tomate concassée, le sel fin, au 3/4 de la cuisson ajouter le concentré de tomate.  
Laisser cuire environ 2 heures  
Vérifier l'assaisonnement, rectifier si besoin  
Conditionner les haricots blancs coco à la tomate.

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	243 kcal
Energie	1019 kj
Graisses totales	4.2 g
Dont AG saturés	0.6 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	28.2 g
Dont Glucides simples (sucres)	3.9 g
Glucides complexes	-
Protéines	14.7 g
Sel	2.0 g
Calcium	96.8 mg