



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat composé

PATE AGB SAUCE AU LEGUME SOJA



Ingrédients 100/4 Kg portions :

BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 900G /45L	2.500	0,1Kg
EAU DU ROBINET #	21.900	0,88Kg
HM - PATES AGB FICTIVES	7.143	0,286Kg
HUILE COLZA BIDON 5L AMPHORA RISSO #	1.000	0,04Kg
SEL GROS SAC 1KG LA TABLEE	0.256	PM
AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.060	PM
BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 900G /45L	0.036	PM
CAROTTE BATONNET MINUTE CUIT SCH 2,5 KG (CAR)	0.372	0,015Kg
EAU DU ROBINET #	0.720	0,03Kg
HACHE VEGETAL BARQUETTE 1.5KG SOJASUN PRECO A	2.880	0,12Kg
LAURIER MOULU BOITE 275G DUCROS #	0.001	PM
OIGNON DES CARTON 10KG IQF SUR DUJARDIN #	0.600	PM
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU #	0.001	PM
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.006	PM
THYM ENTIER BOITE 165G DUCROS #	0.002	PM
TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	0.600	0,024Kg
TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR #	0.720	0,029Kg

Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour la confection de la recette.
Dans un steam avec la juste quantité d'eau, préparer le bouillon de légumes, porter à ébullition.
Ajouter les oignons, l'ail, les tomates pelées concassées, les carottes batonnets, le thym et le laurier.
Laisser cuire, assaisonner de sel et de poivre.
Une fois la sauce prête, y ajouter le haché végétal, et laisser cuire le temps nécessaire.
Vérifier l'assaisonnement et rectifier si besoin.
Mettre la sauce aux légumes/soja en barquette, puis refroidir rapidement.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	85 kcal
Energie	351 kj
Graisses totales	6.3 g
Dont AG saturés	1.6 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	2.9 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.7 g
Glucides complexes	-
Protéines	3.9 g
Sel	0.7 g
Calcium	68.5 mg