



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

PDT CUBES AGB PERSILLEES

Ingrédients 100/4 Kg portions :

MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.340	0,0136Kg
PDT CUBE 15X15 BIO SEME GAMME SACHET 2KG#	17.000	0,68Kg
PERSIL HACHE ZIPLOCKG SACHET 500G SUR	0.200	0,008Kg
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.060	PM



Progression de la recette:

Déconditionner les pommes de terre
Dans une grande sauteuse faire fondre la margarine y ajouter le persil
Ajouter dans les grands bacs la préparation précédente afin de glacer légèrement les pommes de terre
Assaisonner de sel
Vérifier l'assaisonnement
Débarasser et conditionner en barquettes

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	77 kcal
Energie	322 kj
Graisses totales	2.5 g
Dont AG saturés	1.1 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	11.8 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.2 g
Glucides complexes	-
Protéines	2.0 g
Sel	0.5 g
Calcium	3.9 mg