



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat protidique

SAUTE DE VEAU BIO SAUCE CREME CHAMPIGNONS

Ingrédients pour 100/4 portions :

VEAU SAUTE EPAULE BAS CARRE BIO VF 50G PRECO 7J	10.900	0,435Kg
BOUILLON VOLAILLE DESHYDRATE BOITE 1KG /66L	3.000	0,120 L
CHAMPIGNON PARIS EMINCE SACHET 2,5KG (CAR) SUR	10.000	0,4 Kg
CREME FRAICHE EPAISSE 15%MG SEAU SL PRESIDENT#	5.000	0,2 L
EAU	75.000	3 L
ECHALOTE HACHEE SACHET 500G SUR GELPASS	5.000	0,2 Kg
FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	5.000	0,2 Kg
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO	10.000	0,4 Kg
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.050	PM
SEL GROS SAC 1KG LA TABLEE	0.500	PM



Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	97 kcal	Glucides totaux	2.5 g
Energie	406 kj	Dont Glucides simples (sucres)	0.3 g
Graisses totales	3.5 g	Glucides complexes	-
Dont AG saturés	1.6 g	Protéines	13.8 g
		Sel	0.3 g
		Calcium	2.6 mg
		Fer	1.0 mg

Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour confectionner la recette.

Faire revenir la viande.

Dans un Steam avec la juste quantité d'eau préparer le bouillon de volaille, ajouter le sel le poivre.

Ajouter les oignons, échalotte et la crème fraîche. Laisser bouillir.

Mixer la sauce.

Préparer la liaison : délayer la farine de riz avec un peu d'eau et ajouter ce mélange à la sauce tout en mixant. Laisser cuire le liant quelques minutes.

Vérifier l'assaisonnement et la consistance rectifier si besoin.

Ajouter en finition les champignons de Paris.

Débarrasser la sauce.

NB : au moment de l'ajout des champignons la sauce ne doit plus être mixer.