



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat végétarien

CHILI SIN CARNE RIZ BIO



Ingrédients pour 100/4 portions :

CAROTTE RONDELLE BIO SACHET 2.5KG (CAR) SUR	1.500	0,06 Kg
HARICOT ROUGE BIO BTE 3/1 ACTIBIO#	3.850	0,154 Kg
HUILE TOURNESOL 5L AMPHORA RISSO#	0.200	0,008 ml
MAIS DOUX BIO BOITE 3/1 CIE GENERALE DE	1.500	0,06 Kg
MELANGE EPICE CHILI MOULU POT PLASTIQUE 215G	0.070	0,0028 Kg
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO	1.500	0,06 Kg
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.060	0,0024Kg
TOMATE CONCENTRE 28% BRUX BIO BOITE 5/1	1.150	0,046 Kg
TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR.#	2.300	0,092 Kg

Progression de la recette:

Faire revenir les oignons et les carottes avec l'huile.
Ajouter le concentré de concassée de tomate et le épices.
Ajouter les haricots et le maïs, et continuer la cuisson à feu doux pendant quelques minutes.
Assaisonner.
Mélanger. Cuire pendant quelques minutes.

Gouter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Conditionner et mettre en cellule de refroidissement.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

PROTIDES (Gr)	GLUCIDES (Gr)	LIPIDES (Gr)	CALCIUM (Mg)	VITAMINE (Mg)
3,893	13,122	2,157	5,817	0,240
FER (Mg)	ALCOOL (Gr)	SODIUM (Mg)	GLUCIDES (Gr)	FIBRES (Gr)
3,742	0,000	2,832	2,878	0,013
AG (Gr)	SEL (Gr)			
0,269	0,826			
KiloCalories	87	KiloJoules	366	