



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

COURGETTE A LA PROVENCALE



Ingrédients 100/4 portions :

COURGETTE RONDELLE MINUTE CUIT SCH 5KG (CAR)	9.470	0,3788 Kg
AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	1.000	0,04 Kg
BOUILLON VOLAILLE DESHYDRATE BOITE 1KG /66L	5.000	0,2 L
EAU DU ROBINET#	90.000	3,6 L
FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	6.500	0,26 Kg
HERBE PROVENCE BOITE 185G DUCROS#	0.150	0,06 Kg
OLIVE NOIRE RONDELLE PCH 1.7KG BALSAVOUR#	3.000	0,12 Kg
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.008	0,0032kg
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.800	0,032kg
TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	6.000	0,24Kg
TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR#	4.000	0,16Kg

Progression de la recette:

Mettre en oeuvre la sauce selon la fiche de préparation.
refroidir la sauce.

CONDITIONNEMENT

Sortir les courgettes par lot.
conditionner les courgettes en barquette, napper de sauce, operculer.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	23 kcal
Energie	97 kj
Graisses totales	0.3 g
Dont AG saturés	0.1 g
Glucides totaux	3.2 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.0 g
Glucides complexes	-
Protéines	1.4 g
Sel	0.2 g
Calcium	0.4 mg
Fer	1.3 mg