



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat protidique

ESCALOPE DE DINDE LBR SAUCE CREME AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients 100/4 Kg portions :

DINDE ESCALOPE LR LOUE IGP VF 90/110G X25 S/V	100.000	4
BOUILLON VOLAILLE DESHYDRATE BOITE 1KG /66L	3.000	0,12 L
CHAMPIGNON PARIS EMINCE SACHET 2,5KG (CAR) SUR	10.000	0,4 Kg
CREME FRAICHE EPAISSE 15%MG SEAU 5L PRESIDENT#	5.000	0,2 Kg
EAU DU ROBINET#	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	0,002 Kg
SEL GROS SAC 1KG LA TABLEE	0.500	0,02 Kg



Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	89 kcal
Energie	378 kj
Graisses totales	0.7 g
Dont AG saturés	0.3 g
Glucides totaux	2.6 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.3 g
Glucides complexes	-
Protéines	18.1 g
Sel	0.3 g
Calcium	5.2 mg
Fer	1.1 mg

Progression de la recette:

Faire revenir la viande et les oignons.
Réaliser le bouillon de volaille en diluant la farine. Ajouter la crème fraîche, les échalotes, les oignons et assaisonner.