



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

## LENTILLES MIJOTES BIO LOCALES



### Ingrédients 100/4 Kg portions :

LAURIER MOULU BOITE 275G DUCROS#	0.004	0,00016Kg
LEGUME BRUNOISE SACHET 2.5KG (CAR) SUR	2.500	0,1 Kg
LENTILLE VERTE BIO SEC SAC 5KG#	6.000	0,24 Kg
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.340	0,0136 Kg
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO	0.750	0,03 Kg
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.060	0,0024 Kg
THYM ENTIER BOITE 165G DUCROS#	0.020	0,0008 Kg

### Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour la confection de la recette

Déconditionner les lentilles, les oignons et la brunoise dans des bacs séparer

Rincer les lentilles

Dans une sauteuse ou un steam mettre les lentilles à cuire avec la juste quantités d eau, porter à ébullition, puis écumer Ajouter les oignons, la brunoise de légume, le thym et le laurier, saler les lentilles à mi-cuisson puis y ajouter la margarine

Temps de cuisson des lentilles 30 à 45 minutes à petite ébullition suivant le volume mis en cuisson

Vérifier l assaisonnement, rectifier si besoin

Débarrasser

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

<b>Energie</b>	<b>248 kcal</b>
<b>Energie</b>	<b>1041 kj</b>
<b>Graisses totales</b>	<b>4.0 g</b>
<b>Dont AG saturés</b>	<b>0.5 g</b>

<b>Glucides totaux</b>	<b>27.0 g</b>
<b>Dont Glucides simples (sucres)</b>	<b>2.5 g</b>
Glucides complexes	-
<b>Protéines</b>	<b>18.1 g</b>
<b>Sel</b>	<b>0.7 g</b>
Calcium	54.8 mg
Fer	16.4 mg