



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat végétarien

## PÂTES BIO POTIRON CAROTTE MOZZARELLA

### Ingrédients 100/4 portions :

CAROTTE BATONNET MINUTE CUIT SCH 2,5 KG (CAR)	4.369	0,3788 Kg
CIBOULETTE COUPE SACHET 250G (CAR) SUR	0.250	0,04 Kg
CREME LIQUIDE LEGERE 18%MG BRIQUE 1L UHT	0.605	0,2 L
CURCUMA MOULU BOITE 250G DUCROS#	0.003	3,6 L
EAU DU ROBINET#	23.646	0,26 Kg
EMMENTAL LAIT PASTEURISE 28%MG RAPE SACHET 1KG	2.520	0,06 Kg
HM - PATES AGB FICTIVES	4.730	0,12 Kg
HUILE COLZA BIDON 5L AMPHORA RISSO#	0.197	0,0032kg
LAIT 1/2 ECREME FRANCE OUTRE 10L UHT LACTEL	2.016	0,032kg
MOZZARELLA LAIT PASTEURISE 19%MG RAPEE 2.5KG	1.406	0,24Kg
POTIRON PUREE GALET CUIT SACHET 2.5KG (CAR) SUR	3.237	0,16Kg
SEL GROS SAC 1KG LA TABLEE	0.101	



### Progression de la recette:

#### Cuisson

Mélanger l'eau, le curcuma et le gros sel.

Porter à ébullition

verser les pâtes dans l'eau bouillante.

Mélanger avec une spatule.

Cuire les pâtes pendant 13 minutes en remuant fréquemment et délicatement.

égoutter, rafraichir à l'eau froide et égoutter encore.

Pour la sauce au potiron, carotte et mozzarella :

Faire bouillir le lait.

Ajouter le potiron surgelé et la crème.

Mixer.

Ajouter les carottes, la moitié du fromage et la ciboulette.

Mélanger la sauce avec les pâtes.

Gouter et rectifier si nécessaire.

Ajouter le fromage dessus.

Conditionner.

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

<b>Energie</b>	<b>78 kcal</b>	<b>Glucides totaux</b>	<b>2.3 g</b>
<b>Energie</b>	<b>327 kj</b>	<b>Dont Glucides simples (sucres)</b>	<b>1.5 g</b>
<b>Graisses totales</b>	<b>5.4 g</b>	Glucides complexes	-
<b>Dont AG saturés</b>	<b>3.2 g</b>	<b>Protéines</b>	<b>4.7 g</b>
		<b>Sel</b>	<b>0.6 g</b>
		Calcium	143.8 mg
		Fer	0.6 mg