



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

PUREE POTIRON POMME DE TERRE

Ingrédients 100/4 portions :

LAIT 1/2 ECREME FRANCE OUTRE 10L UHT LACTEL	0.960	0,0384 L
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.230	0,0092Kg
PDT PUREE FLOCON 99% SAC 5KG LUTOSA#	0.960	0,0384 Kg
POTIRON PUREE GALET CUIT SACHET 2.5KG (CAR) SUR	6.750	0,27 Kg
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.050	0,02 Kg



Progression de la recette:

Cuisson en sauteuse ou en steam

Peser les différents ingrédients pour la confection de la recette

Dans un steam avec la juste quantité de liquide
Ajouter la purée de Potiron, le lait et la margarine

Une fois la purée de Potiron fondue ajouter la purée flocon, bien remuer et mixer

Assaisonner

Vérifier l'assaisonnement

Débarrasser et conditionner en barquettes

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

PROTIDES (Gr) 1,924	GLUCIDES (Gr) 11,025	LIPIDES (Gr) 2,417	CALCIUM (Mg) 12,258	FER (Mg) 1,282
ALCOOL (Gr) 0,000	SODIUM (Mg) 2,880	GLUCIDES (Gr) 2,157	FIBRES (Gr) 0,001	AG (Gr) 0,447
SEL (Gr) 0,517				
KiloCalories	74	KiloJoules	307	