



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat protidique

SAUTE DINDE LBR SAUCE BASQUAISE

Ingrédients 100/4 portions :

DINDE SAUTE S/OS S/P LR LOUE IGP VF 40/60G 2.5KG	10.000	0,4Kg
AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.500	0,02 Kg
FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	5.000	0,2 Kg
JUS VEAU LIE DESHYDRATE BOITE 750G /30L	3.500	0,14 Kg
LAURIER MOULU BOITE 275G DUCROS#	0.090	0,0036Kg
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO	7.500	0,3 Kg
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.050	0,002 Kg
POIVRON MIXTE LANIERE SACHET 2,5KG (CAR) SUR	10.000	0,4 Kg
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.800	0,032 Kg
SUCRE SEMOULE SAC 20KG ST LOUIS#	0.200	0,008 KG
THYM ENTIER BOITE 165G DUCROS#	0.040	0,0016 Kg
TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	2.250	0,09 Kg
TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR#	3.800	0,152 Kg



Progression de la recette:

EAU 90 LITRE

Peser les différents ingrédients pour la confection de la sauce

Dans un steam avec la juste quantité d'eau

Préparer le fumet Knorrox, ajouter les oignons, les poivrons, faire bouillir, ajouter le sucre

Puis ajouter les tomates pelées, le concentré de tomate, l'ail, le thym, le laurier et assaisonner de sel et poivre

Laisser cuire

Préparer la liaison

Délayer la farine de riz avec un peu d'eau et ajouter ce mélange à la sauce tout en mixant

Laisser cuire le liant quelques minutes

Vérifier l'assaisonnement et la consistance

Débarrasser

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	94 kcal	Glucides totaux	2.6 g
Energie	395 kj	Dont Glucides simples (sucres)	0.5 g
Graisses totales	2.9 g	Glucides complexes	-
		Protéines	14.6 g
		Sel	0.4 g
		Calcium	2.8 mg
		Fer	1.1 mg