



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet

CARMENTIER AU CUMIN



Ingrédients 100Kg/4 portions :

| | | |
|--|--------|---------|
| BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 900G /45L | 0.261 | 10,44g |
| CAROTTE PUREE GALET CUIT SCH 2.5KG (CAR) SUR | 3.684 | 147,36g |
| CAROTTE RONDELLE MINUTE CUIT SACHET 5KG (CAR) | 0.940 | 37,6g |
| CUMIN MOULU BOITE 400G DUCROS# | 0.016 | 0,64g |
| EAU DU ROBINET# | 12.710 | 508,4ml |
| HACHE VEGETAL BARQUETTE 1.5KG SOJASUN PRECO A | 7.308 | 292,32g |
| LAIT 1/2 ECREME FRANCE OUTRE 10L UHT LACTEL | 2.130 | 85,2ml |
| MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO# | 0.406 | 16,24ml |
| OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO | 0.866 | 34,64g |
| PDT PUREE FLOCON 99% SAC 5KG LUTOSA# | 2.619 | 104,76g |
| SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE | 0.062 | 2,48g |

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

| Valeurs Nutritionnelles | (Pour 100g) |
|--------------------------------|-------------|
| Energie | 109 kcal |
| Energie | 454 kJ |
| Graisses totales | 4.2 g |
| Dont AG saturés | 0.6 g |
| AG polyinsaturés | - |
| AG monoinsaturés | - |
| AG trans | - |
| Glucides totaux | 10.2 g |
| Dont Glucides simples (sucres) | 1.5 g |
| Glucides complexes | - |
| Protéines | 6.1 g |
| Sel | 0.7 g |
| Calcium | 14.0 mg |
| Fer | 2.2 mg |
| Vitamine C | 0.0 mg |

Progression de la recette:

Déconditionner et peser les ingrédients

Garniture

Faire le bouillon dans une sauteuse ou un Steam en faisant chauffer l'eau avec le bouillon de légumes.

Ajouter les oignons, la brunoise, le haché veg., assaisonner et cuire

Gouter et rectifier si nécessaire.

Purée

Faire chauffer l'eau, le lait, ajouter les galets

Incorporer les flocons en mélangeant ;

Assaisonner, gouter et rectifier si nécessaire