



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet

## HACHIS PARMENTIER CHAROLAIS

### Ingrédients 100Kg/6 portions :

AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.060	4g
BOEUF EGRENE CHAROLAIS VF 15%MG 1KG SUR	7.000	420g
BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 900G /45L	0.240	14g
CAROTTE RONDELLE MINUTE CUIT SACHET 5KG (CAR)	0.760	46g
EMMENTAL LAIT PASTEURISE 28%MG RAPE SACHET 1KG	0.960	58g
LAIT 1/2 ECREME BIO FRANCE BTL 1L UHT LACTEL	2.320	139g
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO	0.720	43g
PDT PUREE FLOCON BIO 4KG ENGEL FOOD SOLUTIONS	2.550	153g
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.060	4g



### Progression de la recette:

#### Confection de la purée

Prim = 11.5 litres d'eau pour 2.32 kg de purée flocon

Faire bouillir la juste quantité d'eau et le lait dans un steam, y incorporer la purée de flocon Lutosa à chaud, bien remuer afin d'homogénéiser celle-ci

#### Confection du hachis

Prim = Bouillon de légumes 0.750 kg pour 2.25 litres d'eau

Dans une grande sauteuse faire le bouillon de pot au feu y ajouter, les oignons, les carottes, donner une ébullition, mixer légèrement la préparation puis y ajouter le bœuf charolais égrené, assaisonner de sel

Laisser cuire quelques minutes

Vérifier l'assaisonnement

Une fois la purée et la viande prêtes, procéder au montage du Hachis Parmentier.

Et finir avec l'emmental râpé

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	210 kcal
Energie	883 kJ
Graisses totales	9.1 g
Dont AG saturés	3.1 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	17.3 g
Dont Glucides simples (sucres)	1.7 g
Glucides complexes	-
Protéines	12.2 g
Sel	0.8 g
Calcium	88.6 mg
Fer	1.3 mg