



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

FONDUE POIREAUX

Ingrédients 100Kg/4 portions :

POIREAU RONDELLE SACHET 2,5KG (CAR) SUR	12.000	480g
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.010	0,4g
ASSAISONNEMENT CITRON BOUTEILLE PLASTIQUE 1L	30.000	1200mL
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	60.000	2400mL
PERSIL HACHE ZIPLOCKG SACHET 500G SUR	10.000	400mL



Progression de la recette:

Faire revenir les poireaux puis ajouter la margarine, le persil, le sel et le citron.
Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Valeurs Nutritionnelles	(Pour 100g)
Energie	86 kcal
Energie	354 kj
Graisses totales	7.1 g
Dont AG saturés	0.8 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	3.8 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.3 g
Glucides complexes	-
Protéines	1.4 g
Sel	0.1 g
Calcium	0.0 mg
Fer	2.7 mg