



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

GRATIN DE BROCOLIS BIO

Ingrédients 100Kg/4 portions :

BROCOLI FLEURETTE BIO SACHET 2.5KG (CAR) SUR	11.250	450g
EMMENTAL LAIT THERMISE 28.5%MG RAPE BIO SACHET	0.710	28,4g
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.070	2,8g
BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 900G /45L	1.000	40g
FARINE BLE T55 PAQUET 1KG#	6.000	240g
LAIT 1/2 ECREME FRANCE OUTRE 10L UHT LACTEL	95.500	382ml
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	6.000	240ml
MUSCADE MOULU POT PLASTIQUE 450G DELICES DU	0.010	0,4g
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.250	10g



Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Valeurs Nutritionnelles	(Pour 100g)
Energie	61 kcal
Energie	253 kJ
Graisses totales	3.4 g
Dont AG saturés	1.5 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	2.9 g
Dont Glucides simples (sucres)	1.2 g
Glucides complexes	-
Protéines	3.7 g
Sel	0.5 g
Calcium	112.0 mg
Fer	1.9 mg
Vitamine C	31.4 mg

Progression de la recette:

Mesurer la quantité nécessaire de bouillon de légumes lié.
Disperser dans l'eau froide.
Ajouter l'assaisonnement et mélanger à l'aide d'un fouet.
Laisser reposer 5 min.
Ajouter la margarine liquide, tout en émulsionnant, avec un mixeur (ou girafe).
Débarrasser et maintenir en température .