



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

POELEE D'AUTOMNE (potiron)

Ingrédients 100Kg/4 portions :

CAROTTE RONDELLE DUO MINUTE CT SCH 2,5KG (CAR)	6.310	252,4g
FLAGEOLET VERT FIN MINUTE CUIT SCH 2.5KG (CAR)	4.500	180g
AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.672	26,88g
BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 900G /45L	1.340	53,6mL
CREME LIQUIDE LEGERE 18%MG BRIQUE 1L UHT	4.500	180mL
EAU DU ROBINET#	67.260	2690mL
FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	2.700	108g
MARRON ENTIER PELE JUS BOITE 4/4#	11.210	448,4g
PERSIL HACHE ZIPLOCKG SACHET 500G SUR	0.450	18g
POTIRON PUREE GALET CUIT SACHET 2.5KG (CAR) SUR	11.210	448,4g
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.672	26,88g



Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Valeurs Nutritionnelles	(Pour 100g)
Energie	47 kcal
Energie	199 kj
Graisses totales	0.7 g
Dont AG saturés	0.2 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	8.5 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.0 g
Glucides complexes	-
Protéines	1.8 g
Sel	0.5 g
Calcium	17.5 mg
Fer	3.6 mg

Progression de la recette:

Progression de la recette:

- 1/ Réalisation de l'assaisonnement Potiron / Marron. (Mixer les marrons après la liaison)
- 2/ Mélanger le duo de carotte et les flageolets en respectant les bonnes proportions
- 3/ Ajouter l'assaisonnement et mélanger l'ensemble
- 4/ Conditionner