



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat végétarien

## PATES BIO POTIRON CAROTTE MOZZARELLA

### Ingrédients 100mL/4portions :

CAROTTE BATONNET MINUTE CUIT SCH 2,5 KG (CAR)	4.369	175g
CIBOULETTE HACHEE SACHET 250G (CAR) IQF SUR	0.250	PM
CREME LIQUIDE LEGERE 18%MG BRIQUE 1L UHT	0.605	24g
CURCUMA MOULU BOITE 250G DUCROS#	0.003	PM
EAU DU ROBINET#	23.646	945mL
EMMENTAL LAIT PASTEURISE 28%MG RAPE SACHET 1KG	2.520	100g
HM - PATES AGB FICTIVES	4.730	190g
HUILE COLZA BIDON 5L AMPHORA RISSO#	0.197	8g
LAIT 1/2 ECREME FRANCE OUTRE 10L UHT LACTEL	2.016	80g
MOZZARELLA LAIT PASTEURISE 21%MG RAPEE 2.5KG	1.406	55g
POTIRON PUREE GALET CUIT SACHET 2.5KG (CAR) SUR	3.237	130g
SEL GROS SAC 1KG LA TABLEE	0.101	PM



### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	78 kcal
Energie	327 kj
Graisses totales	5.4 g
Dont AG saturés	3.2 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	2.3 g
Dont Glucides simples (sucres)	1.5 g
Glucides complexes	-
Protéines	4.7 g
Sel	0.6 g
Calcium	143.1 mg
Fer	0.6 mg
Vitamine C	-

### Progression de la recette:

Mélanger l'eau, le curcuma et le gros sel.  
Porter à ébullition  
verser les pâtes dans l'eau bouillante.  
Mélanger avec une spatule.  
Cuire les pâtes pendant 13 minutes en remuant fréquemment et délicatement.  
égoutter, rafraichir à l'eau froide et égoutter encore.

Pour la sauce au potiron, carotte et mozzarella :  
Faire bouillir le lait.  
Ajouter le potiron surgelé et la crème.  
Mixer.  
Ajouter les carottes, la moitié du fromage et la ciboulette.  
Mélanger la sauce avec les pâtes.  
Gouter et rectifier si nécessaire.  
Ajouter le fromage dessus.  
Conditionner.