



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat protidique

## SAUTE VEAU BIO SAUCE DIABLOTIN

### Ingrédients 100mL/4portions :

VEAU SAUTE EPAULE BAS CARRE BIO VF 50G PRECO 7J	10.900	436g
EAU DU ROBINET#	60.000	2400mL
ESTRAGON HACHE SACHET 250G SUR POMONA#	0.200	8g
FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	3.500	140g
JUS VEAU LIE DESHYDRATE BOITE 750G /15 A 30L	2.000	80g
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	1.000	PM
SUCRE SEMOULE SAC 20KG ST LOUIS#	4.500	180g
TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	2.300	92g
TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR#	25.000	1000g
VINAIGRE ALCOOL COLORE 6° BOUTEILLE PLASTIQUE	1.500	60g



### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	97 kcal
Energie	406 kj
Graisses totales	3.4 g
Dont AG saturés	1.6 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	2.7 g
Dont Glucides simples (sucres)	1.5 g
Glucides complexes	-
Protéines	13.7 g
Sel	0.4 g
Calcium	2.4 mg
Fer	1.0 mg
Vitamine C	0.0 mg

### Progression de la recette:

Progression de la recette :

Peser les différents ingrédients pour la confection de la recette.

Dans un Steam peser la juste quantité d'eau avec le fond de veau en poudre, porter à ébullition.

Délayer la crème de riz dans un peu d'eau et ajouter dans le steam

Ajouter la tomate concassée, le sucre, le concentré de tomates, le vinaigre et l'estragon, laisser cuire 5mn

Assaisonner de sel fin. Mixer rapidement

Vérifier l'assaisonnement et la consistance.

Débarrasser la sauce.