



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat végétarien

## FAJITAS (HACHE VEGETAL) RIZ AGB

### Ingrédients 100/6 portions :

TORTILLA BLE SOUPLE D20CM 42G ENV SUR POMONA#	100.000	6
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.170	10g
RIZ LONG ETUVE INDICA BIO SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	2.658	160g
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.030	PM
AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.120	7g
BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 900G /45L	0.090	5g
CUMIN MOULU BOITE 400G DUCROS#	0.010	PM
EAU DU ROBINET#	1.750	105g
GINGEMBRE MOULU SACHET 500G DUCROS#	0.030	PM
HACHE VEGETAL BARQUETTE 1.5KG SOJASUN PRECO A	8.000	480g
HARICOT ROUGE BOITE 5/1 LE SAVOURIN#	4.860	291g
HARISSA BOITE 4/4#	0.010	PM
HUILE TOURNESOL 5L AMPHORA RISSO#	0.460	27g
MAIS DOUX GRAIN BOITE 3/1 S/V ALIBEL	0.500	30g
OIGNON EMINCE SACHET 2,5KG (CAR) SUR	1.000	PM
POIVRON MIXTE LANIERE SACHET 2,5KG (CAR) SUR	0.500	PM
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.050	PM
TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	0.500	30g
TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR#	0.200	15g



### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	43 kcal
Energie	180 kJ
Graisses totales	1.5 g
Dont AG saturés	0.2 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	5.0 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.3 g
Glucides complexes	-
Protéines	2.0 g
Sel	0.2 g
Calcium	1.0 mg
Fer	0.8 mg

### Progression de la recette:

Faire revenir les ingrédients pour la sauce fajitas.  
Intégrer la sauce dans la tortilla. Pour le riz, à vous de choisir de le mettre à côté ou directement dans la sauce avec la tortilla.