



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat Complet

FRICASSEE DE LENTILLES LEGUMES PDT BIO



Ingrédients 100/6portions :

CAROTTE RONDELLE BIO SACHET 2.5KG (CAR) SUR	2.431	146g
LENTILLE VERTE BIO SEC SAC 5KG#	5.743	345g
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.337	20g
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO	0.675	40g
PDT CUBE 15X15 BIO SEME GAMME SACHET 2KG#	2.700	162g
POIREAU RONDELLE 12MM BIO VRAC 10KG IQF SUR	1.688	101g

Progression de la recette:

Faire revenir les oignons dans la margarine.
Ajouter les lentilles, poireaux, carotte et pommes de terre.
Assaisonner.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	95 kcal
Energie	399 kJ
Graisses totales	1.5 g
Dont AG saturés	0.3 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	11.0 g
Dont Glucides simples (sucres)	1.1 g
Glucides complexes	-
Protéines	6.5 g
Sel	0.0 g
Calcium	25.8 mg
Fer	6.1 mg
Vitamine C	1.9 mg