



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Féculent

LENTILLES BIO MIJOTEES AU LAIT

Ingrédients 100/6portions :

EAU DU ROBINET#	11.000	440g
HERBE PROVENCE BOITE 185G DUCROS#	0.010	PM
LAIT 1/2 ECREME FRANCE OUTRE 10L UHT LACTEL	5.040	202mL
LEGUME BRUNOISE SACHET 2.5KG (CAR) SUR	1.570	63g
LENTILLE VERTE SEC LOCAL IDF SAC 10KG CC	4.090	164g
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.160	6,4g
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO	0.630	25g
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.120	PM



Progression de la recette:

Faire revenir légèrement dans la margarine, les oignons, les carottes, les légumes brunoise.
Rajouter les lentilles et les herbes.
Mélanger l'eau et le lait, verser le mélange sur les lentilles, et laisser cuire environ 50 minutes (cela dépend des lentilles)
A mi cuisson saler les lentilles.
Vérifier la cuisson, goûter et rectifier si nécessaire.
Débarasser et conditionner.
Mettre en cellule de refroidissement.
Le taux d'évaporation est variable selon la cuisson (puissance du feu).

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	74 kcal
Energie	309 kJ
Graisses totales	1.1 g
Dont AG saturés	0.3 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	8.3 g
Dont Glucides simples (sucres)	1.8 g
Glucides complexes	-
Protéines	5.5 g
Sel	0.6 g
Calcium	48.0 mg
Fer	4.3 mg