



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Entrée

## POTAGE DE LEGUMES VARIES BIO

### Ingrédients 100/6portions :

BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 900G /45L	0.096	6g
BOUILLON LEGUME P/SEL DESHYDRATE BOITE 750G BON		/
LEGUME POTAGE 9 VARIETE BIO SACHET 2.5KG SUR	4.000	240g
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.320	19g
PDT PUREE FLOCON 99% SAC 5KG LUTOSA#	0.800	48g
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.064	PM



### Progression de la recette:

Faire revenir les légumes dans la margarine avec le bouillon. Ajouter le flocon de pdt en mélangeant. Une fois le potage épaissi, assaisonner.

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	123 kcal
Energie	516 kj
Graisses totales	5.3 g
Dont AG saturés	0.8 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	15.8 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.4 g
Glucides complexes	-
Protéines	2.4 g
Sel	1.5 g
Calcium	0.2 mg
Fer	2.3 mg