



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

LENTILLES MIJOTEES BIO LOCALES

Ingrédients 100 en kg/6portions :

LARIER MOULU BOITE 275G DUCROS#	0.004	0,24g
LEGUME BRUNOISE SACHET 2.5KG (CAR) SUR	2.500	150g
LENTILLE VERTE BIO SEC SAC 5KG#	6.000	360g
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.340	20g
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	0.750	45g
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.060	PM
THYM ENTIER BOITE 165G DUCROS#	0.020	PM



Progression de la recette:

Déconditionner les lentilles, les oignons et la brunoises dans des bacs séparer

Rincer les lentilles

Dans une sauteuse ou un steam mettre les lentilles à cuire avec la juste quantités d eau, porter à ébullition, puis écumer
Ajouter les oignons, la brunoise de légume, le thym et le laurier, saler les lentilles à mi-cuisson puis y ajouter la margarine

Temps de cuisson des lentilles 30 à 45 minutes à petite ébullition suivant le volume mis en cuisson

Vérifier l assaisonnement, rectifier si besoin

Débarrasser

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Valeurs Nutritionnelles	(Pour 100g)
Energie	248 kcal
Energie	1040 kJ
Graisses totales	4.0 g
Dont AG saturés	0.5 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	27.0 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.5 g
Glucides complexes	-
Protéines	18.1 g
Sel	0.7 g
Calcium	54.8 mg
Fer	16.4 mg
Vitamine C	0.0 mg