



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Entrée

## TABOULE ORGE MILLET RAISINS SECS

### Ingrédients 100 en kg/6portions :

|   |       |       |
|---|-------|-------|
| ASSAISONNEMENT CITRON BOUTEILLE PLASTIQUE 1L    | 0.350 | 21mL  |
| CEREALE MELANGE SARRASIN/ORGE/MILLET 2.5KG      | 1.112 | 67g   |
| EAU DU ROBINET#                                 | 2.002 | 120mL |
| HM - CONCOMBRE#                                 | 2.000 | 120g  |
| HM - TOMATE                                     | 1.800 | 110g  |
| HUILE OLIVE/TOURNESOL 20/80 BOUTEILLE 5L#       | 0.285 | 17mL  |
| MENTHE DOUCE HACHE SACHET 250G IQF SUR          | 0.020 | PM    |
| OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO# | 0.224 | 13g   |
| POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#             | 0.026 | PM    |
| RAISIN SEC BLOND SACHET 1KG LA PULPE#           | 0.462 | 28g   |
| SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE                       | 0.024 | PM    |



### Progression de la recette:

Déconditionner, peser et décontaminer les ingrédients.  
Eplucher et tailler le concombre.  
Tailler les tomates.  
Faire bouillir l'eau.  
Mélanger les céréales avec l'huile, le sel et le poivre.  
Verser l'eau sur les céréales et laisser gonfler à couvert.  
Refroidir les céréales.  
Ajouter le reste des ingrédients aux céréales.  
Gouter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

|                                       |                 |
|---------------------------------------|-----------------|
| <b>Energie</b>                        | <b>111 kcal</b> |
| <b>Energie</b>                        | <b>466 kj</b>   |
| <b>Graisses totales</b>               | <b>4.2 g</b>    |
| <b>Dont AG saturés</b>                | <b>0.5 g</b>    |
| AG polyinsaturés                      | -               |
| AG monoinsaturés                      | -               |
| AG trans                              | -               |
| <b>Glucides totaux</b>                | <b>15.1 g</b>   |
| <b>Dont Glucides simples (sucres)</b> | <b>4.8 g</b>    |
| Glucides complexes                    | -               |
| <b>Protéines</b>                      | <b>2.0 g</b>    |
| <b>Sel</b>                            | <b>0.3 g</b>    |
| Calcium                               | 10.7 mg         |
| Fer                                   | 1.2 mg          |
| Vitamine C                            | 3.9 mg          |