



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet

CARMENTIER



Ingrédients 100 en kg/6portions :

AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.018	PM
BOUILLON LEGUME LIE A FROID DESHYDRATE BOITE	0.049	1 unité
CAROTTE PUREE GALET CUIT SCH 2.5KG (CAR) SUR	3.684	221g
EAU DU ROBINET#	11.650	699g
HUILE OLIVE/TOURNESOL 20/80 BOUTEILLE 5L#	0.177	11g
LAIT 1/2 ECREME FRANCE OUTRE 10L UHT LACTEL	2.130	128g
LEGUME BRUNOISE SACHET 2.5KG (CAR) SUR	2.446	147g
LEGUME RATATOUILLE BOITE 5/1 LE SAVOURIN	1.223	73g
LENTILLE CORAIL SEC SAC 5KG#	1.241	74g
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.406	24g
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	0.611	37g
PDT PUREE FLOCON 99% SAC 5KG LUTOSA#	2.619	157g
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.123	7g
TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	0.245	15g
TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR#	3.891	233g

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	96 kcal
Energie	401 kj
Graisses totales	3.1 g
Dont AG saturés	0.8 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	13.1 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.5 g
Glucides complexes	-
Protéines	3.3 g
Sel	0.6 g
Calcium	33.6 mg

Progression de la recette:

Déconditionner et peser les ingrédients

Faire chauffer l'huile et faire revenir oignon, brunoise, l'ail

Ajouter les tomates pelées, la tomate concentrée le bouillon de légumes, l'eau, les lentilles, couvrez et laisser mijoter

En fin de cuisson ajouter le sel, la ratatouille

Mixer grossièrement, goûter et rectifier si nécessaire

Confection de la purée

Faire chauffer l'eau, le lait, la matière grasse et ajouter les galets

Incorporer les flocons en mélangeant ;

Assaisonner, goûter et rectifier si nécessaire