



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

GRATIN CHOU FLEUR

Ingrédients 100 en kg/6portions :

CHOU FLEUR BRISURE MINUTE CUIT SCH 5KG (CAR)	9.470	570g
EMMENTAL LAIT PASTEURISE 28%MG RAPE SACHET 1KG	0.900	54g
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.050	PM
BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 900G /4SL	1.000	1
FARINE BLE T55 PAQUET 1KG#	6.000	360g
LAIT 1/2 ECREME FRANCE OUTRE 10L UHT LACTEL	95.500	5,730mL
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	6.000	360g
MUSCADE MOULU POT PLASTIQUE 450G DELICES DU	0.010	PM
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.250	PM



Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	70 kcal
Energie	292 kJ
Graisses totales	3.8 g
Dont AG saturés	1.7 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	4.2 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.5 g
Glucides complexes	-
Protéines	4.0 g
Sel	1.0 g
Calcium	91.8 mg
Fer	1.4 mg

Progression de la recette:

Confection du roux :

Dans une sauteuse faire fondre la margarine et y ajouter la farine bien remuer et laisser cuire le temps nécessaire pour confectionner un roux blanc,

Dans un steam avec la juste quantité de lait, et le bouillon de légumes poudre. monter en ébullition y ajouter la muscade moulue, assaisonner de sel,

Lier au roux blanc pour obtenir une béchamel, la laisser cuire le temps nécessaire (10 à 15 minutes environ)

Vérifier l'assaisonnement, rectifier si besoin,

Déconditionner les choux fleurs

Vérifier l'assaisonnement,rectifier si besoin

Conditionner les choux fleurs en barquettes,
napper de sauce béchamel légumes IC et saupoudrer avec l'emmental