



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Entrée

POTAGE POIREAUX PDT BIO

Ingrédients 100 en kg/6portions :

| | | |
|---|-------|------|
| PDT PUREE FLOCON BIO 4KG ENGEL FOOD SOLUTIONS | 1.600 | 96g |
| POIREAU RONDELLE 12MM BIO VRAC 10KG IQF SUR | 1.714 | 102g |
| POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU# | 0.040 | PM |
| SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE | 0.080 | PM |



Progression de la recette:

Cuire les poireaux dans de l'eau. Ajouter les flocons de pomme terre et réajuster l'eau si besoin.
Assaisonner.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

| Valeurs Nutritionnelles | (Pour 100g) | A la portion |
|--------------------------------|-------------|--------------|
| Energie | 46 kcal | 61 kcal |
| Energie | 194 kJ | 260 kJ |
| Grasses totales | 0.2 g | 0.2 g |
| Dont AG saturés | 0.1 g | 0.1 g |
| AG polyinsaturés | - | - |
| AG monoinsaturés | - | - |
| AG trans | - | - |
| Glycides totaux | 9.4 g | 12.7 g |
| Dont Glycides simples (sucres) | 0.7 g | 0.9 g |
| Glycides complexes | - | - |
| Protéines | 1.2 g | 1.6 g |
| Sel | 0.6 g | 0.8 g |
| Calcium | 0.1 mg | 0.1 mg |
| Fer | 0.5 mg | 0.6 mg |