



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet

SAUCE AUX TROIS FROMAGES (ACCOMPAGNEMENT PÂTES)

Ingrédients 100 en kg/6portions :

BLEU PAIN LAIT PASTEURISE 25%MG BLOC 2.5KG	1.207	72g
CREME LIQUIDE LEGERE 18%MG BRIQUE 1L UHT	3.015	181mL
FROMAGE ITALIEN LAIT PASTEURISE 22%MG RAPE	0.750	45g
MOZZARELLA LAIT PASTEURISE 21%MG RAPEE 2.5KG	0.983	59g
BOUILLON LEGUME LIE A FROID DESHYDRATE BOITE	1.000	1 pièce
FARINE BLE T55 PAQUET 1KG#	6.000	33g
LAIT 1/2 ECREME FRANCE OUTRE 10L UHT LACTEL	95.500	520mL
MARGARINE LIQUIDE 2.SL BEBO VARIO#	6.000	33mL
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	159 kcal
Energie	664 kJ
Graisses totales	6.8 g
Dont AG saturés	3.3 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	18.5 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.8 g
Glucides complexes	-
Protéines	5.5 g
Sel	0.5 g
Calcium	79.4 mg

Progression de la recette:

Déconditionner et peser les ingrédients
Couper grossièrement le bleu et réserver.

Faire la sauce béchamel

Progression de la sauce Béchamel

Peser les différents ingrédients pour la confection de la béchamel

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,

Débarasser le sauce béchamel légumes

Ajouter les différents fromages en melangeant et terminer par la crème.

Gouter et rectifier si nécessaire. Reserver au chaud.