



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Entrée

TABOULE (SEMOULE BIO)



Ingrédients pour 100 convives en kg :

ASSAISONNEMENT CITRON BOUTEILLE PLASTIQUE 1L	0.190
EAU DU ROBINET#	3.800
HM - CONCOMBRE#	1.283
HUILE OLIVE/TOURNESOL 20/80 BOUTEILLE 5L#	0.285
JUS TOMATE PUR. JUS MARMANDE 1L PAMPRYL#	0.950
MENTHE DOUCE HACHE SACHET 250G IQF SUR	0.057
POIVRON MIXTE LANIERE SACHET 2,5KG (CAR) SUR	0.594
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.057
SEMOULE COUSCOUS MOYEN BIO SAC 5KG LUSTUCRU#	2.375

Progression de la recette:

Couper en petits cubes les tomates et les concombres.
Dans la semoule, incorporer de l'eau, huile et le jus de citron.

Egrener la semoule, ajouter tous les ingrédients mélanger, saler, poivrer, laisser gonfler, égrener et ajouter de l'eau si nécessaire. Refroidir en cellule.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	122 kcal
Energie	514 kj
Graisses totales	4.3 g
Dont AG saturés	0.5 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	16.9 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.2 g
Glucides complexes	-
Protéines	3.3 g
Sel	0.3 g