



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet

PATES BIO SAUCE RATATOUILLE POIS CASSES

Ingrédients pour 100 convives en Kg :

EAU DU ROBINET#	9.330	AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.047
HM - PATES AGB FICTIVES	5.200	EAU DU ROBINET#	4.909
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.283	LEGUME RATATOUILLE BOITE 5/1 LE SAVOURIN	2.581
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.183	OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	0.645
		POIS CASSE SEC SAC 5KG COME#	1.309
		SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.094
		SUCRE SEMOULE SAC 20KG ST LOUIS#	0.159
		TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	0.281
		TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR#	2.581



Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	63 kcal
Energie	267 kj
Graisses totales	0.6 g
Dont AG saturés	0.1 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	10.4 g
Dont Glucides simples (sucres)	4.0 g
Glucides complexes	-
Protéines	3.5 g
Sel	1.2 g
Calcium	8.8 mg
Fer	2.2 mg

Progression de la recette:

Déconditionner et peser les ingrédients pour la sauce.

Faire chauffer les oignons, l'ail, le concentré de tomate, le sucre, les tomates pelées, l'eau, les pois cassés

Couvrir et laisser mijoter.

En fin de cuisson ajouter le sel, la ratatouille et mixer.

gouter et rectifier si nécessaire.