



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture



PUREE AUX 2 POMMES BIO (PDT BIO LOCALE)

Ingrédients 100 portions/kg :

LAIT 1/2 ECREME BIO FRANCE BTL 1L UHT LACTEL	2.799
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.540
PDT CRU ENTIER EPLUCHE BIO 4EG 10KG S/V#	15.000
POMME BICOLORE BIO COLIS FRAIS#	28.000
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.063



Progression de la recette:

- 1- EPLUCHER LES POMMES DE TERRE A LA PARMENTIERE
- 2- METTRE EN CUISSON AVEC LA JUSTE QUANTITE D'EAU ET DE SEL
- 3- AJOUTER LES POMMES A MI-CUISSON DES PDT
- 4- AU TERME DE LA CUISSON, AJOUTER LE LAIT, LA MATIERE GRASSE ET MELANGER L'ENSEMBLE
- 5- PASSER AU PRESSE PUREE ET RECTIFIER L'ASSAISONNEMENT SI NECESSAIRE

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	69 kcal
Energie	291 kJ
Graisses totales	1.9 g
Dont AG saturés	0.4 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	10.9 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.9 g
Glucides complexes	-
Protéines	1.6 g
Sel	0.4 g
Calcium	26.7 mg