



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet



GRATIN PATE BIO, BROCOLI BIO, MOZZARELLA, CHEDDAR

Ingrédients 100 portions/kg :

BROCOLI FLEURETTE BIO SACHET 2.5KG (CAR) SUR	8.750	FARINE BLE T55 PAQUET 1KG#	6.000
CIBOULETTE HACHEE SACHET 250G (CAR) IQF SUR	0.100	LAIT 1/2 ECREME BIO FRANCE BRIQUE 1L UHT LA	95.500
CREME FRAICHE LIQUIDE FLEURETTE BIO SEAU 5L	0.800	MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	6.000
HM - PATES AGB FICTIVES	2.933	MUSCADE MOULU POT PLASTIQUE 450G DELICES DU	0.010
HUILE TOURNESOL VIERGE DESODORISE BIO 5L	0.078		
MOZZARELLA CHEDDAR LAIT PASTEURISE 24.4%MG	2.100		
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	1.857		



Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	70 kcal
Energie	292 kj
Graisses totales	4.3 g
Dont AG saturés	2.1 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	3.5 g
Dont Glucides simples (sucres)	1.7 g
Glucides complexes	-
Protéines	3.7 g
Sel	0.2 g

Progression de la recette:

Cuire les brocolis au four vapeur pendant 15 minutes.
 Refroidir. Faire revenir les oignons dans l'huile.
 Ajouter la crème, la béchamel, la ciboulette et chauffer à feu doux 1 minute.
 Mélanger les pâtes, le brocoli, la béchamel et les oignons.
 Assaisonner.
 Mettre en barquette.
 Parsemer du mélange mozzarella/cheddar. Filmer
 Réchauffer à four sec à 130°C pendant 30 minutes..