



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet

GRATIN PATES BIO BROCOLIS BIO CHEDDAR MOZZARELLA

Ingrédients pour 100 convives en Kg :

BROCOLI FLEURETTE BIO SACHET 2.5KG (CAR) SUR	8.750	FARINE BLE T65 BIO SAC 5KG#	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	290 kj
Graisses totales	4.3 g
Dont AG saturés	2.1 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	3.4 g
Dont Glucides simples (sucres)	1.7 g
Glucides complexes	-
Protéines	3.7 g
Sel	0.3 g

Progression de la recette:

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

Faire la sauce béchamel selon la fiche de préparation.

Gouter.

Préchauffer le four en vapeur.

Faire les pâtes.

Mettre en bac

CUISSON

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.

Parsemer du mélange mozzarella/cheddar. Filmer

Réchauffer à four sec à 130°C pendant 30 minutes.