



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Sauce

Mousseline de carotte, orange, gingembre

Ingrédients pour 100 portions en Kg :

CAROTTE PUREE GALET CUIT SCH 2.5KG (CAR) SUR	1.044
CREME FRAICHE EPAISSE 15%MG SEAU 5L PRESIDENT#	0.144
GINGEMBRE MOULU SACHET 500G DUCROS#	0.001
JUS ORANGE ABC PET 1L SOLAL#	0.141
MIEL LIQUIDE POT PLASTIQUE 1KG LUNE DE MIEL#	0.048
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.009



Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	53 kcal
Energie	221 kj
Graisses totales	1.9 g
Dont AG saturés	1.0 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	7.9 g
Dont Glucides simples (sucres)	7.3 g
Glucides complexes	-
Protéines	1.1 g
Sel	0.7 g
Calcium	10.3 mg
Fer	1.6 mg
Vitamine C	2.1 mg

Progression de la recette:

PORTER A EBULLITION LES GALETS DE CAROTTES
AJOUTER LE JUS D'ORANGE, LA CREME FRAICHE, LE SEL ET LE GINGEMBRE.
RECTIFIER L'ASSAISONNEMENT
REFROIDIR