



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat protidique

## SAUTE DINDE LBR SAUCE AUX OLIVES

### Ingrédients 100 portions/kg :

DINDE SAUTE S/OS S/P LR LOUE IGP VF 40/60G 2.5KG	10.000
FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	5.000
JUS VEAU LIE DESHY BTE 750G /30L KNORR#	6.000
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	7.500
OLIVE NOIRE DENOYAUTE CAL 34/36 PCH 1.7KG	2.500
OLIVE VERTE DENOYAUTE CAL 35/39 PCH 1.7KG	2.500
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.008
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.100
TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR#	3.500



### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

<b>Energie</b>	<b>98 kcal</b>
<b>Energie</b>	<b>413 kj</b>
<b>Graisses totales</b>	<b>3.0 g</b>
<b>Dont AG saturés</b>	<b>0.9 g</b>
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
<b>Glucides totaux</b>	<b>-</b>
<b>Dont Glucides simples (sucres)</b>	<b>-</b>
Glucides complexes	-
<b>Protéines</b>	<b>15.3 g</b>
<b>Sel</b>	<b>0.2 g</b>

### Progression de la recette:

Préparer le jus de veau Knorrox faire bouillir  
Ajouter les oignons, la tomate Pelée, 50 % de la masse de chaque variétés d'olives en réserver le reste

Laisser cuire et mixer

Préparer la liaison

Délayer la farine de riz avec un peu d'eau et ajouter ce mélange à la sauce tout en mixant

Laisser cuire le liant quelques minutes

Vérifier l'assaisonnement et la consistance

Ajouter les 50 % d'olive vertes et noires restantes

Débarrasser la sauce

NB : au moment de l'ajout des 50 % d'olive vertes et noires restant la sauce ne doit plus être mixé