



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Entrée

## TARTINADE LENTILLE



### Ingrédients 100 portions/kg :

AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.049
ASSAISONNEMENT CITRON BOUTEILLE PLASTIQUE 1L	0.054
CUMIN MOULU BOITE 400G DUCROS#	0.001
EAU DU ROBINET#	1.500
FROMAGE BLANC BATTU 3.2%MG SEAU 5KG YOPLAIT	0.388
HUILE OLIVE/TOURNESOL 20/80 BOUTEILLE 5L#	0.144
LENTILLE VERTE BIO SEC SAC 5KG TERRE DU PAYS	0.856
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.006

### Progression de la recette:

Cuire les lentilles.  
Mixer le tout ensemble.  
Goûter.

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

<b>Energie</b>	<b>191 kcal</b>
<b>Energie</b>	<b>792 kj</b>
<b>Graisses totales</b>	<b>11.0 g</b>
<b>Dont AG saturés</b>	<b>1.3 g</b>
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
<b>Glucides totaux</b>	<b>14.7 g</b>
<b>Dont Glucides simples (sucres)</b>	<b>0.5 g</b>
Glucides complexes	-
<b>Protéines</b>	<b>5.3 g</b>
<b>Sel</b>	<b>0.6 g</b>
Calcium	1.8 mg