



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet

## FUSILLI AUX EPINARD ET CHEVRE

### Ingrédients pour 100 convives en Kg :

BASILIC COUPE SACHET 500G (CAR) SUR POMONA	0.074	AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	2.000
CHEVRE LAIT PASTEURISE 23%MG DES BARQUETTE	3.250	COURGETTE RONDELLE MINUTE CUIT SCH 5KG (CAR)	5.000
EMMENTAL LAIT PASTEURISE 28%MG RAPE SACHET	1.250	EAU DU ROBINET#	70.000
EPINARD HACHE GALET SACHET 2,5KG (CAR) SUR	9.230	FARINE RIZ SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	4.000
FROMAGE BLANC BATTU 3.2%MG SEAU 5KG YOPLAIT	2.700	OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	5.000
PATE FUSILLI BIO SAC 3KG PANZANI#	2.940	PESTO ROUGE MISE EN PLACE POT PLASTIQUE 340G	2.040
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#		POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.008
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.023	SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.800
		THYM ENTIER BOITE 165G DUCROS#	0.030
		TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	3.000
		TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR.#	15.000



### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

<b>Energie</b>	<b>133 kcal</b>
<b>Energie</b>	<b>558 kj</b>
<b>Graisses totales</b>	<b>5.6 g</b>
<b>Dont AG saturés</b>	<b>3.6 g</b>
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
<b>Glucides totaux</b>	<b>12.5 g</b>
<b>Dont Glucides simples (sucres)</b>	<b>1.8 g</b>
Glucides complexes	-
<b>Protéines</b>	<b>7.6 g</b>
<b>Sel</b>	<b>0.5 g</b>
Calcium	100.6 mg

### Progression de la recette:

Peser tous les ingrédients pour la réalisation de la recette.

Dans un Steam avec la juste quantité d'eau (70,000 litres pour 100 litres de coulis fin), Ajouter les oignons cubes, le thym, l'ail, le concentré de tomate et la concassée de tomate, les courgettes, le Pesto rouge, assaisonner de sel et poivre. Laisser cuire le temps nécessaire, puis mixer légèrement en fin de cuisson.

#### **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, rectifier si besoin.

Débarrasser le coulis de tomate.