



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat protidique

BOULETTE BŒUF CHAR SAUCE PROVENCALE

Ingrédients 100 en kg :

BOEUF BOULETTE 100% RAV CHAROLAIS VF 15%MG 30G SUR	300.000	Piece
SAUCE PROVENCALE	3.750	LITRE
AIL HACHE SACHET 250/500G SUR	0.038	Kilo
BASILIC KG SUR	0.004	Kilo
BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 1KG /100L	0.028	Kilo
EAU DU ROBINET	2.242	Litre
FARINE RIZ SAC 5KG	0.094	Kilo
HERBE PROVENCE BOITE 185G	0.006	Kilo
OIGNON DES SACHET 10KG SUR	0.188	Kilo
OLIVE NOIRE RONDELLE PCH 1.7KG	0.062	Kilo
POIVRE GRIS MOULU 1KG	0.000	Kilo
SEL FIN 1KG	0.030	Kilo
TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	0.113	Kilo
TOMATE PELE CONCASSE BOITE 5/1	1.350	Kilo



Progression de la recette:

Mélanger l'eau et le bouillon de légumes
Ajouter les oignons, la tomates concassée, la tomate concentré, l'ail, le sel et poivre

Porter à ébullition et cuire 15min

Mixer la sauce

Lier avec la farine de riz (délayée dans un peu d'eau)

Vérifier l'assaisonnement et la consistance, rectifier si besoin

Ajouter en fin de cuisson le basilic et les olives noire rondelles
Débarasser la sauce

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	154 kcal
Energie	644 kJ
Graisses totales	10.7 g
Dont AG saturés	4.4 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	1.5 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.6 g
Glucides complexes	-
Protéines	12.9 g
Sel	0.5 g
Calcium	2.6 mg
Fer	2.0 mg
Vitamine C	0.0 mg