



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

CRUMBLE CAROTTE POTIRON

Ingrédients 100 en kg :

CAROTTE RONDELLE MINUTE CUIT SACHET KG SUR BONDUELLE	4.640	Kilo
POIVRE GRIS MOULU 1KG	0.003	Kilo
POTIRON PUREE GALET 30G CUIT SACHET 2.5KG SUR	4.500	Kilo
PREPARATION CRUMBLE SALE	0.900	KILO
SAUCE BECHAMEL	0.630	LITRE
SEL FIN 1KG	0.027	Kilo



Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour la confection de la béchamel

Confection du roux :

Dans une sauteuse faire fondre la margarine et y ajouter la farine bien remuer et laisser cuire le temps nécessaire pour confectionner un roux blanc,

Dans un steam avec la juste quantité de lait, et le bouillon de légumes poudre. monter en ébullition y ajouter la muscade moulue, assaisonner de sel,

Lier au roux blanc pour obtenir une béchamel, la laisser cuire le temps nécessaire (10 à 15 minutes environ)

Vérifier l'assaisonnement, rectifier si besoin,

Débarasser le sauce béchamel légumes

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	77 kcal
Energie	320 kj
Graisses totales	3.4 g
Dont AG saturés	0.7 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	7.9 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.9 g
Glucides complexes	-
Protéines	2.3 g
Sel	0.4 g
Calcium	27.6 mg
Fer	2.2 mg