



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet

HACHIS LENTILLE CORAIL

Ingrédients pour 100 portions en kg:

AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.020
BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 1KG /100L	0.028
CREME LIQUIDE LEGERE 18%MG BRIQUE 1L UHT	0.645
EAU DU ROBINET#	13.923
HUILE OLIVE/TOURNESOL 20/80 BOUTEILLE 5L#	0.200
LEGUME BRUNOISE SACHET 2.5KG (CAR) SUR	2.750
LEGUME RATATOUILLE BOITE 5/1 LE SAVOURIN	1.375
LENTILLE CORAIL SEC SAC 5KG#	1.395
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	0.687
PDT PUREE FLOCON 99% SAC 5KG LUTOSA#	2.175
PULPE TOMATE JUS BOITE 5/1 BALSAVOUR#	4.375
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.174
TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	0.275



Progression de la recette:

Déconditionner et peser les ingrédients
Faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, brunoise, l'ail
Ajouter les tomates pelées, tomate concentrée, le bouillon de légumes, l'eau, les lentilles, couvrez et laissez mijoter
En fin de cuisson ajouter le sel, la ratatouille
Mixer grossièrement, goûter et rectifier si nécessaire
Confection de la purée
Faire chauffer l'eau, ajouter la crème, le sel
Remuer le liquide en tourbillon, en ajoutant les flocons en pluie.
Laisser hydrater 5 minutes
Mélanger sans battre.

Mettre le mélange de légumes dans la barquette et recouvrir avec la purée.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	99 kcal
Energie	421 kj
Graisses totales	1.3 g
Dont AG saturés	0.2 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	15.6 g
Dont Glucides simples (sucres)	1.2 g
Glucides complexes	-
Protéines	6.4 g
Sel	0.9 g
Calcium	9.7 mg
Fer	2.1 mg