



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet

SEMOULE POIS CHICHES LEGUMES BIO ET MOZZARELLA

Ingrédients pour 100 portions en Kg :

HUILE TOURNESOL VIERGE DESODORISE BIO 5L	0.078
LEGUME COUSCOUS BIO 10KG IQF SUR FRDP#	4.617
MELANGE EPICE COUSCOUS MOULU POT PLASTIQUE	0.014
MOZZARELLA LAIT PASTEURISE 21%MG RAPEE 2.5KG	1.756
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	0.449
PDT PUREE FLOCON BIO 4KG ENGEL FOOD SOLUTIONS	0.062
POIS CHICHE BIO BTE 5/1 BIOVIVER#	5.877
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.001
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.034
SEMOULE COUSCOUS MOYEN BIO SAC 5KG LUSTUCRU#	3.778
TOMATE PELE ENTIERE BIO BTE 3/1 ACTIBIO#	4.615

Progression de la recette:

Rincer et égoutter les pois chiches

Cuisson

Faire cuire la semoule.

Assaisonner Gouter.

Préparer la sauce aux légumes :

Cuire les légumes couscous à four vapeur pendant 15 minutes environ.

Faire revenir les oignons sans coloration dans l'huile de tournesol.

Ajouter les épices et la tomate concassée.

Réduire un peu.

Ajouter les légumes couscous et les pois chiches

Réduire un peu.

Lier à la féculé de pomme de Terre.

Assaisonner

Gouter

Verser la préparation légumes, pois chiche sur la semoule.

Finir par la mozzarella.

Remise en Température à 130°C pendant 30 minutes environ.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	125 kcal
Energie	524 kJ
Graisses totales	3.1 g
Dont AG saturés	1.2 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	16.8 g
Dont Glucides simples (sucres)	1.7 g
Glucides complexes	-
Protéines	5.8 g
Sel	0.4 g
Calcium	37.1 mg
Fer	1.4 mg
Vitamine C	0.0 mg