



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

LENTILLE BULUGA ET RISETTI

Ingrédients pour 100 portions en kg:

LAURIER MOULU BOITE 275G DUCROS#	0.002
LEGUME BRUNOISE SACHET 2.5KG (CAR) SUR	1.352
LENTILLE NOIRE BELUGA SEC SAC 2.5KG VIVIEN	3.090
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.340
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	0.386
PATE RISETTI SAC 5KG PANZANI#	3.036
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.061
THYM ENTIER BOITE 165G DUCROS#	0.009



Progression de la recette:

- Cuire les pâtes.
- Peser les différents ingrédients pour la confection de la recette
- Déconditionner les lentilles, les oignons et la brunoise dans des bacs séparer
- Rincer les lentilles
- Dans une sauteuse ou un steam mettre les lentilles à cuire avec la juste quantités d'eau, porter à ébullition, puis écumer
- Ajouter les oignons, la brunoise de légume, le thym et le laurier, saler les lentilles à mi-cuisson puis y ajouter la margarine
- Temps de cuisson des lentilles 30 à 45 minutes à petite ébullition suivant le volume mis en cuisson
- Vérifier l'assaisonnement, rectifier si besoin

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	127 kcal
Energie	533 kj
Graisses totales	1.9 g
Dont AG saturés	0.2 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	19.5 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.8 g
Glucides complexes	-
Protéines	5.9 g
Sel	0.4 g
Calcium	22.0 mg
Fer	4.6 mg