



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet

PATE BIO SAUCE AU LEGUME SOJA

Ingrédients 100 en kg/6portions :

BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 900G /49L	2.500	1 pièce	AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.060	PM
EAU DU ROBINET#	21.900	1,314 ml	BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 900G /49L	0.036	2mL
HM - PATES AGB FICTIVES	7.143	428g	CAROTTE BATONNET MINUTE CUIT SCH 2,5 KG (CAR)	0.372	22g
HUILE COLZA BIDON 5L AMPHORA RISSO#	1.000	60g	EAU DU ROBINET#	0.720	43g
SEL GROS SAC 1KG LA TABLEE	0.256	PM	HACHE VEGETAL BARQUETTE 1.5KG SOJASUN PRECO A	2.880	173g
			LAURIER MOULU BOITE 275G DUCROS#	0.001	PM
			OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	0.600	40g
			POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA#YOU#	0.001	PM
			SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.006	PM
			THYM ENTIER BOITE 165G DUCROS#	0.002	PM
			TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	0.600	40g
			TOMATE PELLE CONCASSE BOITE 5/1 BALSAVOUR#	0.720	45g



Progression de la recette:

Cuisson des pâtes

Dans un Steam avec la juste quantité d'eau, bouillon de légumes, gros sel, huile de colza, porter le tout à ébullition, cuire les pâtes "Al dente" au terme de la cuisson.

les égoutter puis les rafraîchir à l'eau froide, réserver.

Barquetter les pâtes

Sauce Bolognese Végétal :

Se référer à la fiche recette IC, réalisation de la la sauce aux légumes/soja sur la cuisine.

Barquetter la la sauce aux légumes/soja

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	85 kcal
Energie	351 kJ
Graisses totales	6.3 g
Dont AG saturés	1.6 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	2.9 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.7 g
Glucides complexes	-
Protéines	3.9 g
Sel	0.7 g
Calcium	68.5 mg
Fer	0.6 mg