



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Accompagnement

## SAUCE AUX TROIS FROMAGES

### Ingrédients pour 100 portions en Kg :

BLEU REMBERTER LAIT PASTEURISE 26%MG PAIN	1.207
CREME LIQUIDE LEGERE 18%MG BRIQUE 1L UHT	3.015
FROMAGE ITALIEN LAIT CRU 22%MG RAPE	0.750
MOZZARELLA LAIT PASTEURISE 21%MG RAPEE 2.5KG	0.983
<b>SAUCE BECHAMEL LEGUME</b>	<b>9.075</b>
BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 1KG /100L	0.500
FARINE BLE T55 PAQUET 1KG#	6.000
LAIT 1/2 ECREME FRANCE OUTRE 10L UHT LACTEL	95.500
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	6.000
MUSCADE MOULU POT PLASTIQUE 450G DELICES DU	0.010
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.250



### Progression de la recette:

Couper grossièrement le bleu et réserver.  
Faire la sauce béchamel  
Progression de la sauce Béchamel  
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  
Ajouter les différents fromages en mélangeant et terminer par la crème.  
Gouter et rectifier si nécessaire. Reserver au chaud.

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

<b>Energie</b>	<b>169 kcal</b>
<b>Energie</b>	<b>701 kj</b>
<b>Graisses totales</b>	<b>12.0 g</b>
<b>Dont AG saturés</b>	<b>6.6 g</b>
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
<b>Glucides totaux</b>	<b>6.8 g</b>
<b>Dont Glucides simples (sucres)</b>	<b>3.8 g</b>
Glucides complexes	-
<b>Protéines</b>	<b>8.0 g</b>
<b>Sel</b>	<b>0.7 g</b>
Calcium	345.3 mg