



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat végétarien

CHILI SIN CARNE

Ingrédients pour 100 portions en Kg :

CAROTTE RONDELLE MINUTE CUIT SACHET 5KG (CAR)	1.500		
HARICOT ROUGE BOITE 5/1 LE SAVOURIN#	3.850	MARGARINE LIQUIDE 2.SL BEBO VARIO#	0.340
HUILE TOURNESOL 5L COPPELIA#	0.200	RIZ LONG ETUVE INDICA BIO SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	5.310
MAIS DOUX GRAIN BOITE 3/1 S/V ALIBEL	1.500	SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.060
MELANGE EPICE CHILI MOULU POT PLASTIQUE 215G	0.070		
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	1.500		
PULPE TOMATE JUS BOITE 5/1 BALSAVOUR#	2.300		
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.060		
TOMATE DOUBLE CONCENTRE 28% BOITE 5/1	1.150		



Progression de la recette:

Faire revenir les oignons et les carottes avec l'huile.
Ajouter le concentré de concassée de tomate et le épices.
Ajouter les haricots et le maïs, et continuer la cuisson à feu doux pendant quelques minutes.
Assaisonner.
Mélanger. Cuire pendant quelques minutes.
Gouter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	97 kcal
Energie	406 kj
Graisses totales	3.7 g
Dont AG saturés	1.6 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	9.7 g
Dont Glucides simples (sucres)	1.8 g
Glucides complexes	-
Protéines	5.3 g
Sel	0.5 g
Calcium	79.6 mg