



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat végétarien

PARMENTIER VEGETAL

Ingrédients pour 100 portions en Kg :

AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.043
BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 1KG /100L	0.081
CAROTTE RONDELLE MINUTE CUIT SACHET 5KG (CAR)	0.555
EAU DU ROBINET#	11.250
EMMENTAL LAIT PASTEURISE 28%MG RAPE SACHET	2.187
HACHE VEGETAL BARQUETTE 1.5KG SOJASUN PRECO A	6.250
LAIT 1/2 ECREME FRANCE OUTRE 10L UHT LACTEL	2.250
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	0.555
PDT PUREE FLOCON 99% SAC 5KG LUTOSA#	2.250
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.066

Progression de la recette:

Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile végétale.
Ajouter le haché et le cuire à feu moyen quelques minutes
ajouter le reste des ingrédients.
remuer.
Mouiller avec le bouillon de légumes.

Purée

Faire chauffer l'eau, le lait, la matière grasse
Incorporer les flocons en mélangeant ;
Assaisonner, goûter et rectifier si nécessaire



Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	113 kcal
Energie	474 kj
Graisses totales	5.0 g
Dont AG saturés	2.0 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	8.4 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.8 g
Glucides complexes	-
Protéines	7.6 g
Sel	0.8 g
Calcium	103.6 mg