

Fajitas sin carne façon chili

Difficulté :



Bio :



Local :



Temps :



Label :



Fait maison :



pour 10 convives Adolescents - 188 gr.



Ingrédients

Quantité

- Tortillas de blé <i>brut</i>	10.000 <i>piece</i>
- Egréné végétarien Bio <i>surgelé</i>	0.600 <i>kg</i>
- Méli-mélo de poivrons <i>surgelé</i>	0.200 <i>kg</i>
- Coulis de tomate <i>appertisé</i>	0.150 <i>kg</i>
- Oignon <i>cru sous vide</i>	0.100 <i>kg</i>
- Fromage-Cheddar rapé <i>brut</i>	0.100 <i>kg</i>
- Vin blanc cuisine	0.030 <i>litre</i>
- Chili poudre <i>déshydraté</i>	0.008 <i>kg</i>
- Fleur de sel de Guérande IGP <i>déshydraté</i>	0.003 <i>kg</i>

Progression de la recette

- Déconditionner et réaliser les préparations préliminaires;
- Suer à l'huile d'olive les oignons et poivrons;
- Ajouter l'égréné ;
- Déglacer au vin blanc
- Mouiller sauce tomate et assaisonner , laisser mijoter 5 minutes;
- Refroidir l'appareil;
- Monter les tortillas a froid en y ajoutant le cheddar;
- Remettre en température avec sonde à cœur +65°. OU SERVIR LES TORTILLAS ET LA SAUCE SEPARÉMENT DEVANT LE CONVIVE.

Grammage portion (1 pers.) : 188 g

Coût portion (1 pers.) : 1.05 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 15.11 g

Lipides : 12.63 g (*dont ajoutés : 4.39 g*)

Glucides : 48.29 g (*dont sucres : 5.76 g*)

P / L : 1.20

Energie : 367.29 Kcal

1535.28 Kj

Calcium : 90.54 mg

Sel : 1736.93 mg

Allergènes :

- Présence : *gluten, lait, coque, moutarde, sulfites.*

- Trace : *celéri.*