

Parmentier de lentilles

Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adolescents - 248 gr.



Ingrédients	Quantité
- Pomme de terre <i>cru sous vide</i>	1.000 kg
- Coulis de tomate <i>appertisé</i>	0.500 kg
- Carotte <i>brut</i>	0.250 kg
- Oignon brunoise 2/2 <i>cru sous vide</i>	0.200 kg
- Lentille verte sèche BIO <i>déshydraté</i>	0.180 kg
- Lait UHT demi-écrémé BIO <i>brut</i>	0.135 litre
- Beurre doux BIO <i>brut</i>	0.135 kg
- Sauce soja	0.030 litre
- Moutarde <i>déshydraté</i>	0.020 kg
- Huile d'olive BIO 5 L <i>déshydraté</i>	0.020 litre
- Fleur de sel de Guérande IGP <i>déshydraté</i>	0.004 kg
- Herbes de provence <i>déshydraté</i>	0.001 kg

Progression de la recette

- Réaliser les préparations préliminaires;
- Réaliser une purée avec les pomme de terre, le lait et le beurre;
- Cuire les lentilles dans de l'eau, égoutter si nécessaire ;
- Faire suer dans l'huile d'olive les oignons, les carottes et les déglacer avec la sauce soja;
- Ajouter les lentilles, la sauce tomate, les épices, la moutarde;
- Monter le hachis parmentier, enfourner 30 min à 170C avec sonde à cœur +65°.

Grammage portion (1 pers.) : 248 g

Coût portion (1 pers.) : 0.66 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 8.38 g

Lipides : 14.07 g (*dont ajoutés : 7.90 g*)

Glucides : 34.73 g (*dont sucres : 6.87 g*)

P / L : 0.60

Energie : 299.10 Kcal

1250.26 Kj

Calcium : 50.45 mg

Sel : 1713.16 mg

Données environnementales :

Facteur environnemental :

0.01 mPt/kg

Indice carbone :

0.66 kg CO2 eq/kg

Allergènes :

- Présence : soja, lait, moutarde, sulfites.

- Trace : aucun