

Purée de carottes au gingembre

Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adolescents - 65 gr.



Ingrédients	Quantité
- Carotte cube légumerie 53 <i>cru sous vide</i>	0.500 <i>kg</i>
- Eau <i>brut</i>	0.070 <i>litre</i>
- Beurre doux BIO <i>brut</i>	0.050 <i>kg</i>
- Gingembre <i>brut</i>	0.030 <i>kg</i>
- Fleur de sel de Guérande IGP <i>déshydraté</i>	0.003 <i>kg</i>

Progression de la recette

- Éplucher le gingembre et le tailler en mirepoix;
- Cuire les carottes et le gingembre en vapeur 45 minutes en plaques perforées;
- Mixer le tout en y ajoutant le beurre en morceaux, le sel et l'eau;
- Rectifier l'assaisonnement et la consistance et réserver au chaud.

Grammage portion (1 pers.) : 65 g

Coût portion (1 pers.) : 0.18 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 0.64 g

Lipides : 4.23 g (*dont ajoutés : 2.78 g*)

Glucides : 4.72 g (*dont sucres : 2.46 g*)

P / L : 0.15

Energie : 59.49 Kcal

248.66 Kj

Calcium : 17.34 mg

Sel : 464.35 mg

Données environnementales :

Facteur environnemental :

0.00 mPt/kg

Indice carbone :

0.18 kg CO2 eq/kg

Allergènes :

- Présence : lait.

- Trace : aucun