

Barigoule d'artichauts breton

Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adolescents - 73 gr.



Ingrédients

Quantité

| | |
|--|--------------------|
| - Artichaut <i>brut</i> | 0.500 <i>kg</i> |
| - Carotte <i>brut</i> | 0.070 <i>kg</i> |
| - Oignon <i>brut</i> | 0.070 <i>kg</i> |
| - Vin blanc cuisine | 0.040 <i>litre</i> |
| - Eau <i>brut</i> | 0.030 <i>litre</i> |
| - Huile d'olive BIO 5 L <i>déshydraté</i> | 0.020 <i>litre</i> |
| - Fleur de sel de Guérande IGP <i>déshydraté</i> | 0.002 <i>kg</i> |
| - Herbes de provence <i>déshydraté</i> | 0.001 <i>kg</i> |

Progression de la recette

- Déconditionner et réaliser les préparations préliminaires;
- Tailler en mirepoix les oignons et carottes, et les fonds d'artichauts en quartier;
- Suer les oignons et carottes dans l'huile, ajouter les artichauts, le sel et les herbes;
- Déglacer au vin blanc, mouiller à l'eau;
- Cuire 15 minutes environ;
- Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

Grammage portion (1 pers.) : 73 g

Coût portion (1 pers.) : 0.25 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 1.55 g

Lipides : 2.17 g (*dont ajoutés : 0.27 g*)

Glucides : 3.66 g (*dont sucres : 1.46 g*)

P / L : 0.72

Energie : 40.37 Kcal

168.74 Kj

Calcium : 23.99 mg

Sel : 291.14 mg

Données environnementales :

Facteur environnemental :

0.02 mPt/kg

Indice carbone :

0.21 kg CO2 eq/kg

Allergènes :

- Présence : sulfites.

- Trace : aucun