



Parmentier de patates douces et pois cassés





Ingrédients pour 100 Adolescents

	Patate douce fraîche	12,500	KG		
	Potiron frais	13,500	KG		
	Crème liquide 35 % UHT	1,700	LT		
	Noix de muscade moulue	0,009	KG		
	Pois cassé sec	2,200	KG		
	Huile d'olive vierge extra	0,120	LT		
	Oignon jaune frais	1,000	KG		
	Carotte fraîche	1,200	KG		
	Farine ménagère T 55	0,170	KG		
	Eau	2,400	LT		
	Ail vrac frais	0,080	KG		
	Poivre gris/noir moulu	0,008	KG		
	Portion	304 g	304 g		
	Coût	€€			



- Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes.
 Détailler les patates douces et le potiron en cubes, débarrasser dans des gastronormes perforés. Emincer les oignons et les carottes, mixer l'ail, réserver.
- Cuire les patates douces et le potiron 15 minutes au four vapeur. Réduire en purée. Crémer, ajouter la noix de muscade, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Porter à ébullition les pois cassés, cuire 40 minutes à couvert. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Suer dans la matière grasse frémissante les oignons et les carottes 5 à 8 minutes, singer. Mouiller de la quantité d'eau froide nécessaire, ajouter les pois cassés. Cuire 20 minutes à feu doux. Mixer grossièrement, incorporer l'ail, assaisonner.
- Répartir une couche de purée de patates douces dans les gastronormes perforés, napper de la préparation aux pois cassés, recouvrir de la purée de patates douces restante. Passer au four (170/180 °C) 20 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G								
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L	
98 kcal 413 kJ	2,8 g	2,8 g	1,5 g	13,8 g	3,3 g	0,2 g	1,03	

L'astuce

Si vous souhaitez réduire le goût sucré apporté par les patates douces, remplacez la moitié de celles-ci par des pommes de terre.

Critères GEMRCN

Temps de préparation

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique
- Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales

000





Comment lire et utiliser votre fiche recette :



Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps - Eté



Parmentier de patates douces et pois cassés



Ingrédients pour 100 Adolescents

12,500 KG 13,500 KG Potiron frais 1,700 LT 0.009 KG 2,200 KG Pois cassé sec Huile d'olive vierge extra 1.000 KG Oignon iaune frais Carotte fraîche 1,200 KG 0,170 KG 2.400 LT 0,080 KG Ail vrac frais Poivre gris/noir moulu 0.008 KG

Portion **3** Temps de préparation 000

2,8 g

Légumes secs, féculents ou céréales, s

98 kcal 413 kJ

Critères GEMRCN



Ado

 Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les patates douces et le potiron en. cubes, débarrasser dans des gastronperforés. Emincer les oignon mixer l'ail, réserver

for douces et le potiron 15 au four vapeur. Réduire en purée. Crémer, ajouter la noix de muscade, assaisonner, Réserver au chaud (+ 63 °C).

 Porter à ébullition les pois cassés, cuire 40 minutes à couvert. Egoutter, réserver au chaud (+ 63 °C).

· Suer dans la matière grasse frémissante les Mouiller de la quantité d'eau froide nécessaire, ajouter les pois cassés. Cuire 20 minutes à feu

douces dans les gastronormes perforés, napper de la préparation aux pois cassés, recouvrir de la purée de patates douces restante. Passer au four (170/180 °C) 20 minutes environ. Réserver

Rapport P/L

Cible

Enfant (maternelle / primaire) Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs **Nutritionnelles**

pour 100 g de produit fini

L'astuce

Proposition de variante de la recette

remplacez la moitié de celles-ci par des pommes de terre

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Rapide

Très rapide

Coût



Très bon marché

Bon marché

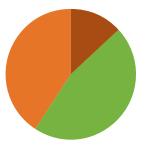


Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Salade verte aux pommes
- Parmentier de patates douces et pois cassés*
- Emmental
- Flan ananas coco*

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 13,1 % **Glucides 46,2 % Lipides 40,7 %**

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas

