

Bolognaise aux lentilles - Cap Vегgie

Plats protidiques - Plats végétariens

Maternelle : 180 g Élémentaire : 250 g Adolescent : 280 g Adulte : 280 g Personne âgée (midi) : 100 g Personne âgée (soir) : 70 g

Pour 100 Adultes

Nom & Gamme	Quantité(100p)
Champignon émincé, brut	300 g
Lentille verte, brut	2.1 kg
Ail haché , brut	105 g
Bouillon de légumes, brut	15 g
Tomate concentré, brut	152.4 g
Herbes de provence séché, brut	15 g
Poivre noir, brut	1.8 g
Brunoise de légumes , brut	1.8 kg
Huile d'olive, brut	360 mL
Oignons émincé, brut	300 g
Eau du robinet, brut	6 L
Paprika , brut	10.5 g

Indications

🔥 Cuisson : Cuit 🍴 Difficulté de réalisation : Moyenne ⌚ Temps de préparation : 60 minutes. 🌱 Pas de saison

1 Mise en place-Déconditionner tous les végétaux.

-Déconditionner la tomate concassée, le concentré suivant la procédure.

-Déconditionner les lentilles suivant la procédure. 2 Confectionner la sauce bolognaise aux lentillesDans la sauteuse, à l'huile, faire suer l'oignon et la brunoise

-Ajouter le burger smoke ou paprika fumé, bien mélanger et faire cuire quelques instants.

-Ajouter l'ail et les champignons hachés. Cuire 10 min jusqu'à ce qu'il aient rendu un peu leur eau.

-Ajouter les lentilles et l'eau du robinet. Laisser cuire à couvert 35 min.

-Délayer le concentré de tomate et le bouillon de légumes avec la pulpe de tomate.

-Ajouter le mélange, le poivre et les herbes de provence aux lentilles.

- Laisser mijoter 10 min. Rectifier l'assaisonnement.

-Débarrasser la sauce bolognaise.

-Respecter la procédure de fin de cuisson.3 Dresser et servir

-Vous pouvez servir cette sauce bolognaise avec les pâtes de votre choix

Type	Quantité (pour 100g)
Protéine	150 mg

Type	Quantité (pour 100g)
Lipide	200 mg
Glucide	310 mg
Énergie	4.06 kcal
Calcium	1.55 mg
Sel	-