



CROZETS SANS CUISSON A L'EAU LENTILLES & SAUCISSES

Calculée pour 100 portions de 292g - Plat complet - (Adolescents/Adultes)

INGRÉDIENTS

- 3.5kg de Crozets nature surgelés BIO
- 10kg de Godiveau PP 60g
- 250ml d'Huile d'olive vierge extra
- 1kg d'Oignons émincés surgelés
- 2kg de Carottes rondelles surgelés
- 2kg de Lentilles vertes
- 4.6L d'Eau
- 100g d'Ail
- 4 Bouquets garnis
- 100g de Persil haché surgelé
- 20g de Sel fin
- 10g de Poivre gris/noir moulu

Rapport P/L : 0.85

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 292g

Apports caloriques	511 Kcal / 2138 KJ
Protéines	25.4 g
Lipides	29.9 g
Dont AGS	11.7 g
Glucides	31.8 g
Dont sucres	3.2 g
Fibres	6.0 g
Sel	2.1 g

AUTRES PORTIONS CONSEILLÉES

Maternelles : 176 g soit 166 portions

Primaires : 240 g soit 121 portions

1. Préparation des légumes

- ▶ Suer dans l'huile d'olive frémissante les oignons émincés et les carottes 4 à 5 minutes.
- ▶ Ajouter les lentilles vertes et couvrir de la quantité d'eau froide indiquée. Incorporer l'ail et le bouquet garni.
- ▶ Couvrir et laisser cuire à petits frémissements 15 minutes.

2. Cuisson des saucisses

- ▶ Débarrasser les saucisses dans des gastronormes pleins. Colorer quelques minutes au four 170/180 °C. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- ▶ Liaison chaude : Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- ▶ Liaison froide : Possible, protocole à établir selon votre matériel.

3. Cuisson des lentilles & crozets

- ▶ Débarrasser les lentilles dans des gastronormes pleins en ne les remplissant qu'à moitié.
- ▶ Répartir équitablement les crozets dans les plats de lentilles, mélanger.
- ▶ Ajouter les rondelles de saucisses. Couvrir et terminer la cuisson au four 170/180 °C, 15 minutes environ. Ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.