



120g



Eco



15mn



20mn



Facile



S'AVE

Ballade Végétale forestière

Grammage du GEMRCN
ADO

L'alternative saine
au plat en sauce
sans concessions
de gourmandise.

Coût portion (prix 100%bio) :

0.87€ / 120g

VN portion

Kcal 158

Kjoulles 660

Protéines 19.3g

Glucides 12.9g

P/L 10.72

Mg 1.8g

Mg sat 0.3g



Ingédients

- 5kg Rôti végétal Entier Origin+
- 1kg Rôti végétal Lardons Yambonné
- 20cl d'huile d'olive
- 80cl de bouillon de légumes
- Maizena
- 4kg de champignons de paris émincés
- 1kg Oignons émincés
- 6 gousses d'ail
- 75 cl de vin blanc
- 30g Miso blanc
- 10g Herbes de Provence
- 1sel / poivre

Ingédients pour 100 convives

- 1** Couper le rôti Origin+ en tranche de 0.5mm réserver
- 2** Faire revenir les l'ail, les oignons dans l'huile.
Ajouter les lardons végétaux faire revenir 1mn, puis ajouter le miso et les champignons., laissez s'évaporer l'eau de cuisson.
Déglacez au vin blanc.
- 3** Ajouter le bouillon de légumes poivre, sel , herbes de Provence et la maizena délayée dans un peu d'eau
. **Option**: recette gourmande, ajouter de la crème
- 4** Laissez mijoter 20mn. Rallongez à l'eau suivant la texture recherchée.
- 5** Avant de servir poser les tranches de rôti Origin+ dans un gastro, ajouter la sauce par dessus. Remonter en température. à 100°C