



110g



Eco



15mn



20mn



Facile



S'AVE

De Bologne...mais pas que

Grammage du GEMRCN
ADO

**Alternative
végétale pour des
plats gourmands**

Coût portion (prix 100%bio) :

0.57€ / 110g

VN portion

Kcal 132

Kjoules 552

Protéines 11.4g

Glucides 11.4g

P/L 4.95

Mg 2.3g

Mg sat. 0.4g



Ingrédients

- 800g oignons émincés
- 30g céleri branche coupé en morceaux
- 500g de carottes, rapées
- 50g d'ail
- 3kg de Roti végétal bio Origin+ haché
- 100 cl d'huile végétal
- 500g de concentré de tomates
- 3 kg de tomates concassées
- 2.5lt de bouillon de légumes
- 3 feuilles de laurier
- 50g d'herbes ciselées (sauge, marjolaine, Basilic ou thym)

Ingrédients pour 100 convives

1

Faites revenir le Haché végétal Origin+ avec l'huile pendant 1 à 2mn,

2

Ajouter les oignons, le céleri coupé, l'ail et les carottes râpées. Faire revenir 3 mn

3

Ajoutez le concentré de tomate, cuire pdt 5mn., Déglacer avec le bouillon. Ajouter les tomates concassées, le thym et le laurier

4

Saler, poivrer. Laissez mijoter au minimum 20 min.

5

Rectifier l'assaisonnement et la consistance avec de l'eau si besoin

BASE POUR LASAGNES, PÂTES, MOUSSAKA,