



147g



Moyen



15mn



30mn



Facile



S'AVE

Bouguignon végétal

Grammage du GEMRCN
ADO

Ajouter une touche
d'authenticité dans votre
cantine 2.0

Coût portion (prix 100%bio) :

0.94€ / 147g

VN portion

Kcal 247

Kjoules 1035

Protéines 21.1g

Glucides 21.4g

P/L 4.39

Mg 4.8g

Mg sat. 1.6g



Ingrédients

- 6kg Rôti Végétal Yambonné lardonné ou Origin+ à découper en sauté
- 1 kg d'oignons grelots
- Huile d'olive
- 250g Beure ou margarine
- 250g de farine
- 1.5kg de Champignons de Paris
- 2.5kg de carottes rondelles
- 1lt de vin rouge
- 2 lt de bouillon de légumes
- 125g de concentré de tomate
- 80g bouquet garni
- sel / poivre

Ingrédients pour 100 convives

1. Verser $\frac{1}{2}$ l'huile d'olive dans une cocotte, faire dorer les lardons Yambonné ou Origin+ 1 à 2 mn, réserver champignons de Paris, faire dorer 4 à 5 mn. Réserver.
2. Dans la même cocotte, verser le reste d'huile et faire revenir les oignons grelots, s avec les carottes pendant 8 à 10 minutes (les carottes doivent être fondantes)!
3. Ajouter le bouquet garni et le concentré de tomates, laisser cuire pendant 3mn. Remettre les lardons Yambonné et les champignons dans la cocotte et laisser cuire pendant 3 mn en mélangeant bien.
4. Verser le vin et le bouillon de légumes puis porter le tout à ébullition pdt 5mn pour évaporation de l'alcool. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes.
5. Ajouter le beurre manier, la sauce doit être épaisse et brillante. Assaisonner et servir avec du riz, des pommes de terre vapeur ou de la purée !