



190g



Moyen



15mn



20mn



Facile



S'AVE

Fricassée végétale du Val de Loire

Grammage du GEMRCN
ADO

**Alternative
végétale pour un
plat réconfort
traditionnel**

Coût portion (prix 100%bio) :

0.96€ / 190g

VN portion

Kcal 236

Kjoules 987

Protéines 21.5g

Glucides 14.9g

P/L 2.36

Mg 9.1

Mg sat. 2.5g



Ingédients

- Rôti végétal Origin+ 40/70g 6kg
- champignons de Paris : dans l'idéal des bruns 5kg
- crème fraîche épaisse 12% 1.5 lt
- Bouillon de légumes 3lt
- Oignons grelots 2.5kg
- huile d'olive 500g
- Vin blanc type muscadet 1lt
- sel fin de guérande 10g
- Poivre noir 10g
- Noix de muscade 8g

Ingédients pour 100 convives

- 1** Couper le Rôti végétal bio Origin+ en émincé (losanges), faire rissoler 1 à 2mn dans 2/3 l'huile, réserver dans des gastronomes pleins
- 2** Suer les champignons et les oignons grelots 4 à 5 min dans le plat de cuisson du sauté de Roti Végétal bio Origin+ avec le reste de l'huile.
- 3** Déglacer avec le vin, ajouter le bouillon de légumes, la crème, la noix de muscade, assaisonner.
- 4** Laisser réduire la sauce jusqu'à consistance voulue.
- 5** Verser sur le Rôti végétal bio Origin+.
- 6** Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service. <2h