



136g



Moyen



45mn



20mn



Facile



S'AVE

Sauté Provençal... à la Basquaise ?

Grammage du GEMRCN
ADO

Pas d'inquiétude ...
on s'inspire juste
d'un fleuron de la
belle cuisine
basque...

Coût portion (prix 100%bio) :

0.98€ / 136g

VN portion

Kcal 199

Kjoules 834

Protéines 19.5g

Glucides 17.2g

P/L 4.75

Mg 4.1g

Mg sat 0.6g



Ingrédients

- 6kg Rôti végétal Provençal (ou Origin+) coupé en sauté
- 1.5kg poivrons rouges, en lanières
- 1kg poivrons verts en lanières
- 4kg tomates concassées
- 800g oignons émincés
- 60g ail émincé
- 15g piment d'Espelette
- 200g huile d'olive
- 20g thym
- 4 feuille de laurier sec
- Sel et poivre

Ingrédients pour 100 convives

- 1 Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse
- 2 Ajoutez les morceaux de Rôti Végétal et faites-les dorer dans de l'huile végétale à feu moyen en remuant pendant environ 1 à 2 mn. Retirez et réservez.
- 3 Dans la même sauteuse, faites revenir les oignons et les poivrons pendant environ 5 à 7 mn, jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Ajoutez l'ail haché et faites-le revenir 1 minute de plus.
- 4 Ajoutez les tomates concassées. Assaisonnez avec le piment d'Espelette, le thym, le laurier du sel et du poivre. Laissez mijoter à couvert à feu doux pendant 10 mn pour que les saveurs se mélangent..
- 5 Ajouter le Roti Végétal, continuer à feu doux le mijotage pendant 10mn
- 6 Maintien +63°C jusqu'au service (max 2h)