

Blanquette végétarienne



40 min



Plat chaud ☒

Entrée ☐



Possible ☒

Non ☐

	Unité	Quantité 100 pers.	 Pers.
Haricot blanc <i>Aligerna</i>	kg	10	
Riz basmati	kg	7,5	
Carottes	Kg	5	
Poireau	kg	4	
Champignon	kg	2	
Oignons	kg	2,5	
Crème épaisse	L	6	
Bouillon de légumes	L	8	
Fécule de maïs	G	400	
Persil	G	400	

Valeurs nutritionnelles de la recette par personne :

Energie totale : 697,7 kcal/personne

Protéines : 20,64 g/personne

Glucides 103,56 g/personne

Lipides : 23,19 g/personnes

Fibres : 9,85 g/personne

- Emincer les oignons, poireaux et champignons puis les faire suer 5 min sans coloration. avec l'ail et le gingembre.
- Ajouter les carottes et le bouillon de légumes, puis laisser mijoter pendant 10 minutes.
- Cuire le riz selon les instructions.
- Incorporer les haricots blanc et poursuivre la cuisson à feu doux pendant 10 minutes supplémentaires.
- Préparation de la sauce : délayer la fécule de maïs dans un peu de bouillon froid. Verser ce mélange dans la sauteuse pour épaissir la sauce.
- Ajouter la crème fraîche, puis assaisonner avec le sel, le poivre et le persil.



Matériel

1 sauteuse

1 bac de service GN 1/1



Conseils du chef

Recette qui peut être 100% végétale avec l'accompagnement du riz ou plus traditionnelle servie avec une viande.

