

Fiche technique

COMME UN STEACK DE SOJA ET DE HARICOTS ROUGES



Description

Famille	PLATS PROTIDIQUES
Sous-famille	PP VEGETARIEN
Atelier	PREPARATION CHA...
Type	PLAT
Prix de revient (HT)	0.475 €



Ingrédients (pour 60 parts)	Qté	U	PU HT
BETTERAVE CUBE BIO	0.6	KG	3.20
BOUILLON LEGUMES BIO	0.1	KG	17.48
EAU ROBINET	1.5	L	0.00
FECULE DE MAIS	0.25	KG	1.96
HARICOTS ROUGES BIO (POCHE)	1.25	KG	8.02
OIGNON JAUNE REG1	0.15	KG	1.36
POIVRE GRIS MOULU	PM	BOITE	6.59
PROTEINES DE SOJA PETIT	0.5	KG	9.50
SAUCE SOJA 1L	PM	BOUT	10.92
TOFU FUMÉ BIO	1	KG	7.45
Nombre d'ingrédients :		10	

Allergènes



Soja



Céleri

Phases de fabrication

- 1) éplucher, décontaminer les légumes, déconditionner les haricots
- 2) cuire la protéines de soja dans le bouillon par absorption
- 3) refroidir rapidement
- 4) mixer betteraves puis l'oignon puis les haricots rouges
- 5) les mélanger avec les protéines cuites
- 6) émietter le tofu finement, mélanger avec le restant de la préparation
- 7) lier avec la fécule en poudre et assaisonner avec la sauce soja
- 8) former 60 steacks
- 9) cuire au four sur papier sulfurisé à 180°C 20 min
- 10) snacker rapidement pour donner une coloration sur chaque face
- 11) réserver à +63°C minimum