

Fiche technique

MAFÉ AUX PATATES DOUCES



Description

| | |
|----------------------|--------------------|
| Famille | PLATS PROTIDIQUES |
| Sous-famille | PP VEGETARIEN |
| Atelier | PREPARATION CHA... |
| Type | PLAT |
| Prix de revient (HT) | 0.932 € |

| Ingrédients (pour 100 parts) | Qté | U | PU HT |
|------------------------------|------|-------|-------|
| AIL HACHE SURG 250G | 0.25 | KG | 3.06 |
| BOUILLON LEGUMES BIO | 0.2 | KG | 17.48 |
| CAROTTE RONDELLE BIO (CRU) | 5 | KG | 1.87 |
| DOUBLE CONCENTRE TOMATES 5/1 | 0.5 | KG | 11.97 |
| HUILE DE COLZA | 1 | L | 1.90 |
| OIGNON CUBES 10X10 | 2.5 | KG | 2.43 |
| PATATE DOUCE | 20 | KG | 2.88 |
| PERSIL FRISE | 1 | BOTTE | 0.90 |
| PIMENT FORT MOULU | PM | POT | 5.32 |
| POUDRE GINGEMBRE | PM | POT | 4.57 |
| PUREE DE CACAHUETES | 1 | KG | 7.50 |
| Nombre d'ingrédients : 11 | | | |

Allergènes



Céleri



Arachide

Phases de fabrication

- 1) éplucher, laver, tailler les légumes
- 2) découper les patates douces en cubes et cuire à la vapeur 25 min
- 3) préparer la sauce mafé (faire revenir les oignons, ajouter les rondelles de carottes, assaisonner d'ail et de gingembre, ajouter les concentré de tomate, mouiller avec le bouillon de légumes et ajouter la purée de cacahuète)
- 4) laisser mijoter 30 minutes
- 5) ajouter les patates douces et mélanger l'ensemble
- 6) pimenter modérément, ajouter le persil
- 7) maintenir en température à +63°C minimum