

Fiche technique

RAMEN DE NOUILLES SOBA BIO



Description

Famille	PLATS PROTIDIQUES
Sous-famille	PP VEGETARIEN
Atelier	PREPARATION CHA...
Type	PLAT
Prix de revient (HT)	1.307 €



Ingrédients (pour 100 parts)

Qté U PU HT

CAROTTE BIO	2	KG	2.50
CHAMPIGNONS NOIRS SECHÉS	0.5	KG	11.90
GERME SOJA REG1	2	KG	2.60
HUILE DE COLZA	1	L	1.90
HUILE SESAME 50 CL	1	BOUT	7.43
MISO ORGE BIO	0.5	KG	6.42
NOUILLES SOBA BIO	5	KG	3.28
OIGNON JAUNE REG1	2	KG	1.36
POUSSES DE BAMBOU LAMELLES	0.567	KG	2.39
SAUCE SOJA 1L	0.25	BOUT	10.92
TOFU NATURE BIO	2	KG	8.80

Nombre d'ingrédients : 11

Allergènes



Phases de fabrication

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1) éplucher, laver, tailler les légumes2) cuire les nouilles soba al dente, bien rafraîchir et égoutter3) réaliser un bouillon végétal avec la sauce soja, le miso et les oignons ciselés4) réaliser une garniture avec les carottes en julienne, les champignons noirs, les germes de soja, les pousses de bambou et le tofu en dés, assaisonner et chauffer avec un peu de bouillon5) chauffer les nouilles dans une chauffante quelques secondes6) dresser un bol de nouilles et arroser de bouillon Miso | |
|---|--|