

FICHE DE RECETTE

Sauce bolognaise "hybride"

Type de recette	
Nombre de portions	5
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	



INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Protéine de soja	GR	100		
Haché porc/bœuf	GR	150		
Oignons	Gr	100		
Carottes	Gr	100		
Concentré de tomate	Gr	50		
Passata de tomate	L	0,5		
Thym, laurier, origan				
Ail	gousses	1		
Huile d'olive				
Sel				
Poivre				
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1: Faire tremper la protéine de soja dans de l'eau tiède une demi heure et bien égoutter.
- 2: Hacher les oignons, l'ail et les carottes et les faire suer à l'huile d'olive avec un peu de sel.
- 3: Ajouter les aromates et les épices, la passata et le concentré de tomates et cuire doucement.
- 4: Faire colorer les protéines de soja avec le haché de boeuf dans de l'huile d'olive à la poêle et ajouter dans la casserole.
- 5: Cuire à petit feu comme une bolognaise.

