

Parmentier de carottes et boulgour au St Môret®

PLAT



St Môret®
Le Goût Primeur

Parmentier de carottes et boulgour

au St Môret®



NOMBRE DE
COUVERTS
100
(PRIMAIRE*)



NIVEAU DE
DIFFICULTÉ
MOYEN



COÛT
PORTION
MOYEN

PRIMAIRE
0,51 €

—
COLLÈGE /
LYCÉE
0,61 €



PRÉPARATION
15 MIN



CUISSON
40 MIN

INGRÉDIENTS

- 9,7 kg de purée de carottes surgelée
- 7 kg de pommes de terre
- **850 g de St Môret®**
- 300 g de beurre doux
- 8 g de noix de muscade moulue
- 700 ml de lait 1/2 écrémé
- 12 g de bouillon de légumes déshydraté
- 300 ml d'huile d'olive vierge
- 1,7 kg de carottes fraîches
- 600 g d'oignon frais
- 6,5 L d'eau
- 2 kg de boulgour
- 170 g de persil frais
- 60 g de sel fin
- Poivre gris

- 1 - Dégeler la purée de carottes en enceinte réfrigérée (0/+ 3°C). Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher les pommes de terre, les carottes et les oignons. Émincer le persil, hacher les oignons, couper les carottes en dés et réserver.
- 2 - Débarrasser les pommes de terre dans des gastronormes perforés. Cuire au four vapeur 15 à 20 minutes. Réduire en purée, ajouter la purée de carottes, le beurre, la noix de muscade et le bouillon de légumes dilué au fouet dans la quantité de lait chaud ou froid. Assaisonner, détendre au besoin à l'eau si la purée est trop compacte, réserver au chaud (+ 63 °C).
- 3 - Faire suer les carottes et les oignons dans la matière grasse frémissante pendant 6 à 7 minutes. Mouiller de la quantité d'eau nécessaire, porter à ébullition, puis ajouter le boulgour. Cuire 20 minutes à feu doux. Incorporer le St Môret® et cuire 3 minutes à feu très doux en remuant constamment. Ajouter le persil et assaisonner.
- 4 - Répartir la moitié de la purée de carottes dans des gastronormes pleins, napper de la préparation au boulgour, puis terminer par le reste de purée. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

GEMRCN
FRÉQUENCE
LIBRE

VALEURS NUTRITIONNELLES	PRIMAIRE	COLLÈGE & LYCÉE
POIDS PORTION MOYEN EN G	248	293
APPORT EN KCAL	223	262
APPORT PROTÉINES EN G	5,5	6,4
APPORT LIPIDES EN G	8,3	9,7
APPORT GLUCIDES EN G	27,7	32,6
APPORT CALCIUM EN MG	36,1	42,5
RAPPORT P/L (PROTÉINES/LIPIDES)	0,66	0,66

*Adaptez les quantités des ingrédients pour les convives collèges/lycées et en fonction du nombres de couverts.



Les petits plus

Le St Môret® apporte de l'onctuosité et du liant à vos préparations.