

Potage de carottes et Lentilles corail

au St Môret®

ENTRÉE



St Môret®

Le Goût Primeur



Potage de carottes et lentilles corail

au St Môret®



NOMBRE DE
COUVERTS
100



NIVEAU DE
DIFFICULTÉ
FACILE



COÛT
PORTION
MOYEN
0,24 €



PRÉPARATION
20 MIN



CUISSON
30 MIN

INGRÉDIENTS

- 9 kg de carottes fraîches
- 1,5 kg de lentilles corail
- 1,6 kg d'oignons jaunes frais
- 8 L d'eau
- **1,3 kg de St Môret®**
- 20 g de cardamome
- 160 g de sel fin
- 8 g poivre gris/noir moulu

- 1 - Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes et les oignons. Tailler en paysanne et réserver.
- 2 - Verser les légumes et les lentilles corail dans la quantité d'eau froide nécessaire, porter à ébullition.
- 3 - Ajouter la cardamome, assaisonner et cuire 30 minutes environ à feu doux.
- 4 - Mixer, ajouter le St Môret® et rectifier l'assaisonnement.
- 5 - Réserver au chaud (+ 63°C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES

POIDS PORTION MOYEN EN G	234
APPORT EN KCAL	115
APPORT PROTÉINES EN G	5,3
APPORT LIPIDES EN G	3,2
APPORT GLUCIDES EN G	14,6
APPORT CALCIUM EN MG	45,0



Les petits plus

Le St Môret® apporte une touche de fraîcheur et permet d'enrichir naturellement vos préparations.