LENTILLES VERTES CUISINÉES À L'ÉTHIOPIENNE

Rendement :
2,8

DLUO :
24 mois

Territoire culinaire :
Afrique

Ingrédients

Lentilles vertes* (86,9%) (France), tomates* (4,6%)(Italie), poivrons*(Italie), coriandre*(UE), oignons*(non UE), cumin*(non UE), gingembre*(non UE), cardamome*(non UE), ail*(non UE), paprika fumé* (0,1%)(UE), poivre*(non UE) piment de Cayenne* (UE). *Ingrédients issus de l'agriculture biologique.

100% BIO

Sans colorants, sans conservateurs, sans additifs

Conditionné dans un atelier manipulant du gluten, des graines de moutarde et des graines de sésame.

À conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

Informations complémentaires

- Riche en fibres et protéines végétales
- Légumineuses recommandées par le GEM-RCN
- Favorise la diversité alimentaire
- Découverte de nouvelles saveurs

Valeurs nutritionnelles moyennes

Pour 100g

Énergie (kJ) : 1283	Glucides (g) : 39,3
Énergie (kcal) : 307	Dont sucres (g) : 8,4
Matières grasses (g) : 2,1	Fibres alimentaires (g) : 17,1
Dont acides gras saturés (g): 0,3	Protéines (g) : 23
	Sel (g) : 1,33

Usages

- Entrées ou assiettes froides, salades composées
- Plats chauds veggie
- Accompagnements chauds (viandes & poissons)
- Cuisine du monde

Convient à

- Restauration commerciale ✓
- Restauration collective ✓
- Traiteur ✓

Conseils de préparation

1 sac de 5kg + 14L d'eau = 140 portions de 100g de produit fini

	1	2	3
Cuisson au four mixte :	Dans un bac gastro, verser la préparation. Parsemer d'huile d'olive (optionnel). Ajouter l'eau.	Faire cuire à 165°C, four mixte à 60% , pendant 28 à 33 minutes.	Mélanger et servir.
Cuisson à la sauteuse :	Dans une sauteuse à 110°C, faire chauffer un peu d'huile d'olive.	Ajouter le mélange et l'eau et faire cuire pendant 26 à 30 minutes (la cuisson à la sauteuse engendre une évaporation d'eau plus importante, ne pas hésiter à rajouter environ 100mL/kg d'eau).	Mélanger et servir.

Bonne tenue en liaison froide et chaude. Nous préconisons un maintien en température de service inférieur à 75° pour éviter une sur-cuisson.

LENTILLES VERTES CUISINÉES À L'ÉTHIOPIENNE

EAN:
3701362201346

Conditionnement :
Sac de 5 kg

Nomenclature combinée:
07134000

Fabriqué dans notre atelier :
BEENDHI SAS, Mathias Sud
26320 Saint-Marcel-lès-Valence

Produit issu de l'Agriculture Biologique conformément au règlement CE certifié par FR-BIO-10

Liste d'allergènes

lait et dérivés: NON
oeufs et dérivés: NON
arachides et dérivés: NON
soja et dérivés: NON
céréales contenant du gluten: PEUT CONTENIR DES TRACES
graines de sésame: PEUT CONTENIR DES TRACES
fruits à coque: NON
poissons: NON
crustacés: NON
mollusques: NON
moutarde et dérivés: PEUT CONTENIR DES TRACES
céleri et dérivés: NON
sulfites: NON
lupin et dérivés: NON

Logistique

DLUO: 24 mois
Poids net (kg): 5
Poids brut (kg): 5,07
Dimension (mm): 600*180*80
UVC/Colis: 1
Poids brut colis (kg): 5,07
UVC Palette: 60
Colis/Palette: 60
Nombres de couche/palette: 6
Poids brut palette (kg): 330
Dimension palette (mm): 1200x800x850

Mise à jour

Objet modification	Date	Version	Auteur	Approbateur
Mise à jour du document	04/02/2022	2	Elisa Goure	Pauline Fouilloux