



beendi

DAL INDIEN AUX ÉPICES DOUCES

Recette adaptée
au scolaire



Rendement : **3,1** Territoire culinaire : Inde

DDM : 12 mois



Ingrédients

Lentille corail* (86,4%), noix de coco*, tomate*, oignon*, sel, épices* (1%) (curcuma*, cumin*, graine de moutarde*, feuille de curry en poudre*, piment de Cayenne*).

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Traces éventuelles de soja, de céréales contenant du gluten et de graines de sésame.

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



100% BIO

Sans colorants, sans conservateurs, sans additifs

Informations complémentaires

- Source de fibres et riche en protéines végétales
- Légumineuses recommandées par le PNNS
- Favorise la diversité alimentaire
- Découverte de nouvelles saveurs

Valeurs nutritionnelles moyennes

Pour 100g

Énergie (kJ) : 1467	Glucides (g) : 49
Énergie (kcal) : 345	Dont sucres (g) : 4,2
Matières grasses (g) : 3,5	Fibres alimentaires (g) : 11
Dont acides gras saturés (g) : 2,6	Protéines (g) : 24
	Sel (g) : 1,1

Usages



Entrées ou assiettes froides, salades composées



Plats chauds végétariens



Accompagnements chauds (viandes & poissons)



Cuisine du monde

Convient à

Restauration commerciale ✓
 Restauration collective - ✓
 Convient particulièrement aux enfants ✓
 Traiteur ✓

Conseils de préparation

1 sac de 5kg + 13,5L d'eau = 155 portions de 100g de produit fini

Cuisson au four mixte : données valables pour 1kg en GN11 : à adapter en fonction de la quantité, du matériel utilisé et du type de service réalisé.

1



Dans un bac gastro, verser maximum 1kg de préparation crue. Parsemer d'huile d'olive. Ajouter l'eau chaude.

2



Faire cuire à découvert à 165°C, four mixte à 60%, pendant 20 à 25 min. Début de cuisson dans un four chaud.

3



Mélanger à mi-cuisson, puis en fin de cuisson. Laisser reposer quelques minutes avant de 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 18 à 23 min. (la cuisson à la sauteuse engendre une évaporation d'eau plus importante, ajouter environ 100mL/kg d'eau si nécessaire).



Mélanger délicatement et régulièrement en cours de cuisson. Servir.

Nous préconisons un maintien en température de service inférieur à 75° pour éviter une sur-cuisson.



DAL INDIEN AUX ÉPICES DOUCES



EAN:
3770013019746

Conditionnement : Primaire : Sac de 5kg
Secondaire : Box carton

Fabriqué dans notre atelier :
BEENDHI SAS,
170 rue de Mathias
26320 Saint-Marcel-lès-Valence

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



Conditions de conservation : les produits doivent être conservés à l'intérieur d'un bâtiment fermé à température ambiante et hors gel, à l'abri du soleil, de toutes sources de chaleur et des intempéries et ce, afin de garantir la qualité organoleptique des produits vendus par BEENDHI. Un plan de surveillance des nuisibles dans l'espace de stockage doit être mis en place.

Liste d'allergènes

lait et dérivés: NON	poissons et dérivés: NON
oeufs et dérivés: NON	crustacés et dérivés: NON
arachides et dérivés: NON	mollusques et dérivés: NON
soja et dérivés: TRACES EVENTUELLES	moutarde et dérivés: OUI
céréales contenant du gluten et dérivés: TRACES EVENTUELLES	céleri et dérivés: NON
graines de sésame et dérivés: TRACES EVENTUELLES	anhydride sulfureux et sulfites: NON
fruits à coque et dérivés: NON	lupin et dérivés: NON

Logistique

DDM : 12 mois	UVC/box: 60
Poids net UVC (kg): 5	Nombre de couches/box: 6
Poids brut UVC (kg): 5,07	Nombre d'UVC/couche: 10
Dimension UVC (mm): 600*180*80	Poids brut palette (kg): 335
Nombre de box/palette: 1	Dimension palette (mm): 1200x800x850

Mise à jour

Objet modification	Date	Version	Auteur	Approbateur
Mise à jour du document	01/12/2023	1	Coline Bayor	Anaïs Bracquemond