

Menu n°1 Végan artisanal

Ingrédient	Par pers. (g)	Pour 300 pers (kg)	Kcal/100g (CIQUAL)	Kcal/pers
ENTRÉE 1 — Salade de pâtes aux courgettes rôties et tomates cerises				174,0805
Pâtes	90	27	168	151,2
Courgettes	13	4	15,5	2,015
Tomates cerises	13	4	31,8	4,134
Vinaigre	2,66	0,8	22,5	0,5985
Huile d'olive	1,7	0,5	899	15,283
Persil frais	2	0,6	42,5	0,85
ENTRÉE 2 — Salade de pommes de terre, haricots verts et jeunes pois				27,17
Pommes de terre	30	9	81	24,3
Haricots verts	20	6	7	1,4
Jeunes pois	10	3	14,7	1,47
PLAT — Invisible à la courgette & raïta de concombre				121,746
Courgettes	35	10,5	15,5	5,425
Concombre	20	6	11,1	2,22
Farine type 00	20	6	350	70
Sauce soja	5	1,5	39,9	1,995
Crème de soja	10	3	152	15,2
Oignons	5	1,5	39,2	1,96
Ail	1,7	0,5	131	2,227
Levure chimique	0,7	0,2	108	0,756
Levure maltée	2	0,6	334	6,68
Huile	1,7	0,5	899	15,283
ACCOMPAGNEMENT — Caviar d'aubergines				53,114
Aubergines	30	9	22,9	6,87
Ail	1,7	0,5	131	2,227
Huile d'olive	3,3	1	899	29,667
Pain baguette	5	1,5	287	14,35
DESSERT 1 — Clafouti aux prunes				156,24
Fruits frais	40	12	79,3	31,72
Farine	15	4,5	350	52,5
Matière grasse	5	1,5	650	32,5
Sucre blanc	8	2,4	399	31,92
Crème de soja	5	1,5	152	7,6
DESSERT 2 — Fruits frais de saison				4,229333
Fruits frais	53,33333333	16	79,3	4,229333
PAIN (principal)				220,8
Baguette	80	24	276	220,8
TOTAL CALORIES / PERSONNE				757,3798