



Les recettes de Margot

LES PRÉPARATIONS :

Mélange de légumes déshydratés façon arrabiata



Mmmh ...

Ingédients

- 50 g de préparation pour mélange de légumes déshydratés façon arrabiata
- Huile d'olive
- 350 ml d'eau



Les étapes à suivre

ÉTAPE 1 :

Faire revenir le mélange dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive puis verser 350mL d'eau et laisser réhydrater les légumes (quelques minutes après ébullition).

ÉTAPE 2 :

Verser les légumes dans un robot et mouliner jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Vous pouvez rajouter un peu d'eau pour avoir une consistance un peu plus liquide.

Suggestion : servir avec des pâtes. Vous pouvez aussi consommer les légumes « entiers » sans mixage.

Vous pouvez déguster !



Retrouvez toutes les recettes de Margot sur notre site
www.lesgourmandisesdemargot.com

ZA Dyna Ouest - 4 rue du Cerisier - BEAUPRÉAU - 49600 BEAUPRÉAU EN MAUGES Tél / 02 41 56 19 32 - Fax / 02 41 63 11 04 - contact@lesgourmandisesdemargot.com

Valeurs nutritionnelles pour 100g (Valeur calculées à l'aide des tables bibliographiques)

Valeurs énergétiques (kJ/kcal)	1290 kJ 309 kcal	Glucides	46 g
Matière grasses	4,2 g	dont sucre	41 g
dont AG saturés	0,67 g	amidon	/
AG mono insaturé	/	fibres alimentaire	/
AG poly insaturé	/	protéine	12 g
		sel	0,46 g

Produit fabriqué en France : 40 rue des confréries - 71530 Crissey - Tel : 03 85 93 65 69

Dénomination du produit: Mélange de légumes déshydratés et de piment fort
<u>Nomenclature douanière :</u>
Poids net : 50 g
Poid brut / sachet: 399 g
Code article:
Code barre:

Ingédients :

Légumes déshydratés >90% (tomates, poivrons rouges, aubergine. Légumes en quantités variables), oignon, piment fort >1%, ail, basilic.

Durabilité : **12 mois**. À conserver à température ambiante, à l'abri de la chaleur, lumière et humidité. *Fabriqué dans un atelier qui utilise : céréales contenant du gluten, soja et produits à base de soja, lait et produits à base de lait, fruits à coque et produits à base de fruits à coques.*