



Les recettes de Margot

LES PRÉPARATIONS :

Mélange de légumes forestier déshydratés



Mmmh ...

Ingédients

- 50 g de préparation pour mélange de légumes forestier déshydratés
- 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)	1344 kJ 321 kcal	Glucides	52 g
Matière grasses	3,5 g	dont sucre	39 g
dont		amidon	/
AG saturés	0,65 g	fibres alimentaire	/
AG mono insaturé	/	protéine	11 g
AG poly insaturé	/	sel	0,66 g

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

Dénomination du produit: Mélange de légumes et de champignons déshydratés
<u>Nomenclature douanière :</u>
Poids net : 50 g
Poid brut / sachet: 55 g
Code article:
Code barre:

Ingédients :

Légumes déshydratés >89% (carottes, tomates. Légumes en quantités variables), mélange de champignons déshydratés 10% (bolets 42% (*Boletus badius* / *luteus* / *suillus granulatus*), champignons noirs 25% (*Auricularia polytricha*), pleurotes 25% (*Pleurotus ostreatus*), cèpes 8% (*Boletus edulis* / *aereus* / *pinicola* / *reticulatus*), oignons, ail, persil.

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.*

