

PURÉE DE POIS CASSÉS

Une purée est une préparation culinaire à base de fruits ou de légumes cuits ou crus, et ensuite écrasés. Le terme s'applique en particulier à la purée de pommes de terre. La purée de pois cassés s'appelle également « purée Saint-Germain ».

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- pois cassés	kg	6,000	12,000
- eau		PM	PM
- oignons rouges piqués de clous de girofle	kg	1,500	3,000
- bouquet garni		PM	PM
- beurre	kg	0,375	0,750
- sel		PM	PM
- poivre		PM	PM
ÉLÉMENTS DE DÉCORATION			
- croûtons de pain de mie	kg	1,000	1,000
- persil plat	botte	1/2	1/2
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 30 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 75 MIN			

	VALEURS NUTRITIONNELLES		
	pour 100 g	par portion (144,5 g) enfant	par portion (289 g) adolescent / adulte
Énergie	195 kcal 816 kJ	281 kcal 1 176 kJ	563 kcal 2 356 kJ
Protéines	8,88 g	12,82 g	25,65 g
Matières grasses	3,79 g	5,47 g	10,93 g
Glucides	28,08 g	40,56 g	81,11 g
Rapport P/L		2,35	



COÛT MOYEN PAR PORTION DE 144,5 G
0,19 € HT



COÛT MOYEN PAR PORTION DE 289 G
0,38 € HT

* Le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022.
Source : <https://bpi.easylis.net/>



MATÉRIEL

- sauteuse
- mixeur
- spatule



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées. Sélectionner le matériel. Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Marquer la cuisson des pois cassés

Dans un grand volume d'eau, mettre le bouquet garni et les oignons piqués de clous de girofle.

Ajouter les pois cassés.

Cuire l'ensemble départ à froid.

Porter à ébullition, écumer et laisser cuire à frémissement.

Assaisonner à mi-cuisson.

En parallèle, tailler les croûtons de pain de mie.

Les colorer au beurre. Réserver.

Retirer le bouquet garni et débarrasser en bac gastronomique.

3. Confectionner la purée

Mixer la préparation et lier au beurre.

Rectifier l'assaisonnement.

4. Dresser et servir

Dans une assiette creuse, dresser la purée.

Décorer avec les croûtons de pain.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easylis.net/>

