

# Fiche Recette

## Lasagnes aux légumes

### » Préparation

Détailler les légumes en tranches régulières.  
Cuire les légumes dans la tomate concassée.  
Bien relever le mélange avec des épices.  
Faire une béchamel légère.  
Monter les lasagnes en intercalant les couches.  
Gratiner.

POUR 100 PORTIONS :	UNITE	POIDS OU VOLUME	PRIX UNITAIRE*	PRIX DE REVIENT
PLAQUES A LASAGNES	500 g	6.00	1.70	10.20
BEURRE	Kg	0.50	10.12	5.06
FARINE	Kg	0.50	1.71	0.85
LAIT	Litre	7.00	1.20	8.40
POIREAUX	Kg	3.00	2.90	8.70
CAROTTES	Kg	4.00	2.11	8.44
OIGNONS	Kg	4.00	2.55	10.20
CÉLERI	Kg	2.00	3.75	4.00
CHOU BLANC	Kg	1.00	3.00	3.00
PASSATA	Bocal	2.00	2.55	5.10
TOMATES CONCASSÉE	Boîte 3/1	1.00	4.30	4.30
GRUYERE RAPÉ	Kg	1.50	11.03	16.55
SEL, POIVRE				
<b>TOTAL</b>				<b>84.08 €</b>

→ Soit 0,84 €/convive

\* prix estimatif tirés de divers catalogues d'offres bio locales

### MENU DE SAISON BIO ET LOCAL\*

<b>Entrée protidique</b>	Terrine de campagne	0,14 €
<b>Entrée froide</b>	Lentilles vertes en salade	0,08 €
<b>Plat complet</b>	Lasagnes aux légumes de saison	0,84 €
<b>Laitage</b>	Fromage blanc fermier	0,27 €
<b>Dessert</b>	Pomme au four au sucre de canne	0,15 €
<b>Total repas</b>		<b>1,48 €</b>

\* prix issus de tarifs du catalogue Terroir Ariège Pyrénées 2020



• Bio Ariège-Garonne •  
Fusion du CIVAM Bio 09 et d'ERABLES 31