

## Recette réalisée par :

Etb : Lycée des Arcades - Dijon 21  
Cuisinier : Christophe BOIS  
Gestionnaire : Luc DELAHAYE

# SAUTÉ DE PORC AU MIEL DE BOURGOGNE

## INGRÉDIENTS

Ingrédients	Provenance	Quantités pour 100 pers.	Quantités pour 8 pers.
Sauté de porc épaule 60/70 g	Bourgogne	15 kg	1,2 kg
Huile d'olive	France	0,45 l	0,04 l
Oignons bio	Bourgogne	2 kg	0,16 kg
Carottes bio	Bourgogne	0,7 kg	0,06 kg
Persil bio	Bourgogne	0,1 kg	0,01 kg
Miel de Bourgogne bio	Bourgogne	1 l	0,08 l
Vinaigre de vin	France	0,4 l	0,03 l
Eau	Bourgogne	5,5 l	0,44 l
Sel	France	QS	QS
Poivre	Importation	QS	QS

### Matériel :

• Sauteuse

## PROGRESSION DE LA RECETTE



1. Éplucher et laver les carottes, les oignons et le persil. Les émincer.
2. Dans une sauteuse, faire revenir le sauté de porc avec un peu d'huile d'olive.
3. Lorsque la viande est colorée, ajouter les oignons et les carottes émincées.
4. Ajouter le miel et bien mélanger. Lorsqu'il commence à caraméliser, déglacer avec le vinaigre et réduire 1 mn.
5. Ajouter l'eau, assaisonner et laisser cuire 20 mn.
6. Vérifier la cuisson et l'assaisonnement.
7. Ajouter le persil au moment de service.

# PORC

## SAUTÉ DE PORC AU MIEL DE BOURGOGNE

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

Coût moyen par portion : 0.9 €

% de produits bio : 15 %

% de produits locaux : 60 %

Saisonnalité : Toute l'année

### TABLEAU DES GRAMMAGES

Public	Grammage (g)
Maternelle	50
Élémentaire	70
Ado/Adulte	100 à 120
Personne âgée	70 à 100

### INFOS HACCP

- À réception, contrôler la T°C, la DLC et la présence de l'estampille sanitaire sur la viande
- Vérifier l'aspect et la fraîcheur des végétaux
- Bien laver les légumes avant leur mise en œuvre
- Respecter les barèmes de cuisson (couple Temps / T°C)
- Maintenir au chaud et servir à T°C  $\geq + 63^{\circ}\text{C}$

### ANALYSE GEMRCN

#### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100G

cal

123.3 Kcal

pro

15.1 g

lip

5.3 g

glu

3.6 g

Catégorie 1 : Non répertoriée

Fréquence : Libre

Lipides par portion de sauce : 1.2 g