



Avocat macédoine sauce légère





Ingrédients pour 100 Enfants

<u> </u>	Avocat frais	30,000	UN	
	Jus de citron concentré	0,045	LT	
	Macédoine de légumes surgelée	2,300	KG	
	Fromage blanc battu 2 à 4 %	1,000	KG	
	Moutarde de Dijon seau	0,090	KG	
	Tomate double concentré 28 %	0,150	KG	
	Paprika doux	0,005	KG	
	Sel fin 1 kg	0,015	KG	
	Ciboulette surgelée	0,040	KG	
	•••••			

Portion 74 g
Coût € €
Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les avocats. Peler, couper en deux, ôter le noyau, détailler en cubes, citronner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Déconditionner la macédoine dans des gastronormes perforés. Cuire au four vapeur 8 à 10 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le fromage blanc, la moutarde, le concentré de tomate et le paprika. Mélanger délicatement les cubes d'avocat, la macédoine et la sauce. Dresser dans des récipients individuels, parsemer de ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G									
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel		
127 kcal 527 kJ	3,1 g	9,1 g	1,9 g	5,8 g	3,6 g	6,5 mg	0,1 g		

Critère GEMRCN

• Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits

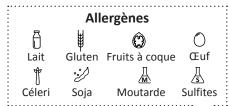




Pour plus de saveurs, réalisez votre macédoine à partir de carottes, pommes de terre et navets frais auxquels vous pourrez rajouter des petits pois surgelés.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :



Type de plat / période Entrée / Plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps - Eté



Avocat macédoine sauce légère



abondamment à l'eau claire les avocats. Peler

gastronormes perforés. Cuire au four vapeur 8 à 10 minutes. Refroidir, réserver en enceinte

 Mélanger le fromage blanc, la moutarde, le concentré de tomate et le paprika. Mélanger délicatement les cubes d'avocat, la macédoine et la sauce. Dresser dans des récipients individuels, parsemer de ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au

VALEURS NUTRITION NELLES POUR 100 G									
Apport calorique	Protéines	Lipides	do		Glú. ¹des	Fibres	Vitamine C	Sel	
127 kcal 527 kJ	3,1 g	9,1 g		9 g	5,8 g	3,6 g	6,5 mg	0,1 g	

Critère GEMRCN

Sel fin 1 kg

Coût

00

0.015 KG

Valeurs

Cible

Enfant

(maternelle / primaire)

Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

de terre et navets frais auxquels vous pourrez raiouter des petits pois surgelés

Proposition de variante de la recette

L'astuce

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide

Rapide



Coût

Très bon marché

Bon marché

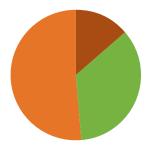


Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Avocat macédoine sauce légère*
- Kebbeh aux pois chiches
- Haricots verts au coulis
- Brie
- Entremets de semoule pomme-poire*

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 13,7 % **Glucides 34,8 % Lipides 51,1 %**

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas