

Entrée - Hiver

Betteraves rouges aux oranges et pignons



Ingrédients pour 100 Enfants

Betterave rouge cuite lanière	5,800	KG
Orange	1,300	KG
Moutarde de Dijon	0,080	KG
Huile de colza	0,700	LT
Echalote fraîche	0,110	KG
Vinaigre de vin rouge	0,045	LT
Sel fin	0,012	KG
Pignons de pin	0,110	KG

Portion **78 g**

Coût **€**

Temps de préparation **L L**

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges et les échalotes. Peler à vif les oranges et détailler en tranches, émincer finement les échalotes. Réserver.

- Confectionner une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Dresser une rondelle d'orange sur assiette. Surmonter de betteraves rouges, parsemer d'échalotes émincées, napper de vinaigrette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Parsemer de pignons de pin au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel
132 kcal 545 kJ	2,2 g	10,1 g	0,8 g	6,7 g	2,1 g	0,3 g

Critère GEMRCN

- Aucun

L'astuce

Si vous souhaitez utiliser des betteraves crues et les faire cuire ensuite pour la préparation, la quantité à mettre en œuvre sera alors de 7 kg.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes


Lait


Gluten


Fruits à coque


Œuf


Céleri


Soja


Moutarde


Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert

Automne / Hiver / Printemps - Eté



Entrée - Hiver

Betteraves rouges aux oranges et pignons

Ingrédients pour 100 Enfants

Betterave rouge cuite lanière	5,800	KG
Orange	1,300	KG
Moutarde de Dijon	0,080	KG
Huile de colza	0,700	LT
Echalote fraîche	0,020	KG
Vinaigre de vin rouge	0,045	LT
Sel fin	0,012	KG
Pignons de pin	0,110	KG

Portion 78 g
Coût 3 €
Temps de préparation 15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel
132 kcal 545 kJ	2,2 g	10,1 g	0,8 g	6,7 g	2,1 g	0,3 g

Critère GEMRCN
• Aucun

Détails de la recette :

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les oranges et les échalotes. Peler à vif les oranges et les échalotes, émincer finement. Réserver.
- Dresser une vinaigrette moutardée, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser une rondelle d'orange sur assiette. Surmonter de betteraves rouges, parsemer d'échalotes émincées, napper de vinaigrette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Parsemer de pignons de pin au départ.

Interfel

Cible

Enfant
(maternelle / primaire)
Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

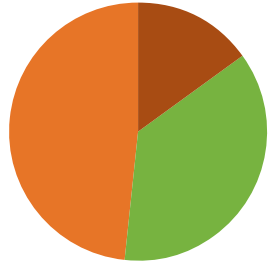
Valeurs

Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Proposition de menu végétarien associé

- Betteraves rouges aux oranges et pignons*
 - Parmentier aux lentilles champignons et carottes*
 - Comté
 - Poire Passe Crassane
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 15,2 %
Glucides 36,6%
Lipides 48,2 %

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

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Accessible