

Carpaccio kiwi-kaki



Ingrédients pour 100 Adolescents

Kaki	3,400	KG
Kiwi	85,000	UN
Grenade	1,500	KG

Portion

102 g

Coût



Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher les kiwis, récupérer les graines des grenades.

- Détailler en tranches fines les kiwis et les kakis. Disposer harmonieusement sur assiette. Décorer de graines de grenade.

- Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3°C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
67 kcal 283 kJ	1,0 g	0,6 g	12,3 g	10,6 g	3,1 g	46,5 mg

Critère GEMRCN

- Desserts de fruits crus 100 % fruits crus

L'astuce

Pour réduire le coût portion tout en gardant l'aspect coloré et vitaminé de ce dessert, vous pouvez remplacer les kakis par des oranges.



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



Dessert - Hiver
Carpaccio kiwi-kaki

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents
Kaki 3,400 KG
Kiwi 1,500 KG
Grenade 1,500 KG

Portion 102 g
Coût €€€
Temps de préparation 1 1

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
67 kcal 283 kJ	1,0 g	0,0 g	12,3 g	10,6 g	3,1 g	46,5 mg

Critère GEMRCN
• Desserts de fruits crus 100 % fruits

L'astuce
Pour réduire le coût portion tout en gardant l'aspect coloré et vitaminé de ce dessert, vous pouvez remplacer les kakis par des oranges.

interfel

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

Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

L'astuce
Proposition de variante de la recette

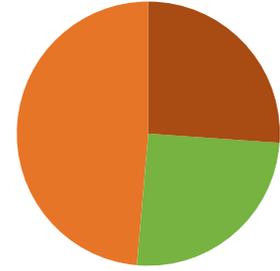
Critères GEMRCN
Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Dariole au céleri rave*
 - Lasagnes aux épinards et champignons
 - Yaourt nature
 - Carpaccio kiwi-kaki*
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 26,3 %
Glucides 25,2 %
Lipides 48,5 %
Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas