

Entrée - Hiver

Chou rouge en saveurs sucrées



Ingrédients pour 100 Adolescents

Chou rouge frais	7,500	KG
Pomme Golden	4,000	KG
Jus de citron concentré	0,100	LT
Noisettes entières décortiquées	0,150	KG
Noix cerneaux invalides	0,150	KG
Miel mille fleurs liquide	0,080	KG
Raisins secs	0,150	KG
Abricots secs	0,150	KG
Huile de colza	0,700	LT
Huile de noix	0,400	LT
Moutarde de Dijon	0,080	KG
Vinaigre de vin rouge	0,070	LT
Sel fin	0,025	KG
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG

Portion 116 g

Coût € €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le chou rouge et les pommes. Détailler les pommes en tranches sans les éplucher, citronner. Emincer finement le chou rouge. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Mélanger la moutarde et le miel, incorporer les huiles de colza et de noix, puis le vinaigre. Assaisonner et incorporer la vinaigrette au chou rouge. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

- Concasser grossièrement les noisettes et les noix, détailler en petits dés les abricots. Mélanger tous les fruits secs ensemble, réserver.

- Dresser des tranches de pomme sur assiette, surmonter de chou rouge et parsemer de fruits secs. 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
145 kcal 599 kJ	1,3 g	11,5 g	0,6 g	7,8 g	2,2 g	30,2 mg	0,3 g

Critère GEMRCN

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

L'astuce

Pour apporter une légère pointe acidulée, remplacer les pommes Golden par des pommes Granny Smith.



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 Chou rouge en saveurs sucrées

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Chou rouge frais	7,500	KG
Pomme Golden	4,000	KG
Jus de citron concentré	0,100	LT
Noisettes entières décortiquées	0,150	KG
Noix cerneaux invalides	0,150	KG
Miel mille fleurs liquéfié	0,080	KG
Raisins secs	0,150	KG
Abricots secs	0,150	KG
Huile de colza	0,700	LT
Huile de noix	0,400	LT
Moutarde de Dijon	0,080	KG
Vinaigre de vin rouge	0,070	LT
Sel fin	0,025	KG
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG

* Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire le chou rouge et les pommes. Détailler les pommes en tranches sans les éplucher. Citronner. Emincer finement le chou rouge. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).

* Mélanger le miel et le vinaigre, incorporer les amandes effilées de colza et de noix, puis le vinaigre. Assaisonner et incorporer la vinaigrette au chou rouge. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).

* Concasser grossièrement les noisettes et les noix, détailler en petits dés les abricots. Mélanger les fruits secs ensemble, réserver.

* Dresser des tranches de pomme sur assiette, surmonter de chou rouge et parsemer de fruits secs. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.

Portion	116	g
Coût	€€	
Temps de préparation	L	

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel	
145 kcal 599 kJ	1,3 g	11,5 g	0,6 g	7,8 g	2,2 g	30,2 mg	0,3 g

Critères GEMRCN
* Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes, de fruits



Cible

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

Ingrédients pour 100 convives

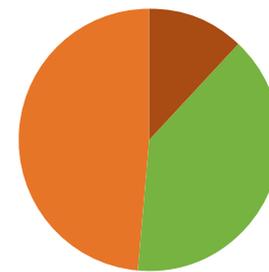
Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Proposition de menu végétarien associé

- Chou rouge en saveurs sucrées*
- Palet de lentilles corail, riz et carottes au curcuma*
- Haricots verts très fins
- Bûche de chèvre
- Pomme au four

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 12,2 %
Glucides 39,2 %
Lipides 48,6 %

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
 Assez bon marché