

Entrée - Hiver

Mêlée de mâche et d'endives garnie



Ingrédients pour 100 Enfants

Mâche	3,200	KG
Endive	1,700	KG
Pois chiches appertisés	0,750	KG
Betterave rouge en dés appertisée	0,750	KG
Echalote fraîche	0,110	KG
Huile d'olive vierge extra	0,450	LT
Moutarde de Dijon	0,030	KG
Vinaigre balsamique	0,090	KG
Sel fin	0,012	KG

Portion **68 g**

Coût

Temps de préparation

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler les endives en lamelles, essorer avec la mâche. Eplucher et émincer finement l'échalote. Réserver.

- Egoutter les pois chiches et les betteraves rouges. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

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

- Dresser harmonieusement la salade de mâche et les endives sur assiette, décorer de pois chiches et de betteraves rouges. Parsemer d'échalotes émincées. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

- Napper de sauce vinaigrette au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
94 kcal 391 kJ	2,5 g	7,1 g	1,0 g	4,1 g	1,9 g	7 mg	0,3 g

Critère GEMRCN

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

L'astuce

Pour donner un peu de piquant à la préparation et faire découvrir cette salade aux enfants, pensez à ajouter quelques brins de roquette.



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
Mêlée de mâche et d'endives garnie

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

Mâche	3,200	KG
Endive	1,700	KG
Pois chiches appertisés	1,750	KG
Betterave rouge en dés appertisée	0,750	KG
Echalote fraîche	0,110	KG
Huile d'olive vierge extra	0,450	LT
Moutarde de Dijon	0,030	KG
Vinaigre balsamique	0,090	KG
Sel fin	0,012	KG

Portion 68 g
Coût €
Temps de préparation 15 min

Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes mâche, endive, betteraves.
- Egoutter les pois chiches et les betteraves rouges. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Dresser harmonieusement la salade de mâche et les endives sur assiette, décorer de pois chiches et de betteraves rouges. Parsemer d'échalotes émincées. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Napper de sauce vinaigrette au départ.

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

Ingrédients
pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles
pour 100 g de produit fini

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	de AGS	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
94 kcal 391 kJ	2,5 g	7,1 g	0 g	4,1 g	1,9 g	7 mg	0,3 g

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



L'astuce
Pour donner un peu de piquant à la préparation et faire découvrir cette salade aux enfants, pensez à ajouter quelques brins de roquette.

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

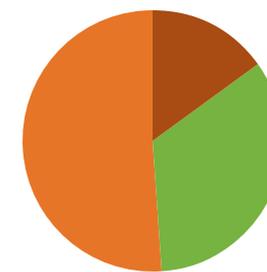
Temps de préparation
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût
Très bon marché
Bon marché
Accessible

Proposition de menu végétarien associé

- Mêlée de mâche et d'endives garnie*
- Spaghetti en carbonara végétale*
- Tomme blanche
- Crème aux kiwis*

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 15,1 %
Glucides 34,0 %
Lipides 50,9 %
Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas