

Plat - Hiver

Palet de lentilles corail, riz et carottes au curcuma



Ingrédients pour 100 Adolescents

Carotte fraîche	1,700	KG
Lentilles corail	1,500	KG
Riz long grain basmati	1,500	KG
Bouillon de légumes	0,150	KG
Eau	6,500	LT
Emmental râpé 45 %	0,700	KG
Œuf entier liquide	1,200	LT
Curcuma	0,020	KG
Sel fin	0,035	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

Portion **129 g**

Coût **€**

Temps de préparation **L L**

- Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes. Eplucher, détailler en fines rondelles, réserver.

- Disperser au fouet le bouillon de légumes dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Ajouter le riz et les carottes, cuire 10 minutes à petits bouillons. Incorporer les lentilles corail, cuire 10 minutes.

- Egoutter si nécessaire, puis incorporer l'emmental râpé, l'œuf entier liquide et le curcuma. Assaisonner.

- Etaler la préparation sur une hauteur d'environ 1,5 cm dans des gastronormes bas tapissés de papier sulfurisé. Cuire à four modéré (170/180 °C) 20 à 25 minutes. Démouler sur plaque, laisser reposer 10 minutes.

- Détailler en parts, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser les palets sur assiette, accompagner d'une sauce de votre choix.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
121 kcal 509 kJ	6,4 g	2,8 g	1,4 g	16,5 g	1,8 g	0,4 g	2,28

Critère GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique

L'astuce

Si vous souhaitez mettre en œuvre du riz long Indica étuvé, veillez à augmenter de moitié la quantité d'œuf dans la recette afin d'assurer une bonne tenue.

Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Céleri

Soja

Moutarde

Ceuf

Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert

Automne / Hiver / Printemps - Eté

Plat - Hiver

Palet de lentilles corail, riz et carottes au curcuma

Ado

Cible

Enfant (maternelle / primaire)

Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Ingrédients pour 100 Adolescents

Carotte fraîche	1,700	KG
Lentilles corail	1,500	KG
Riz long grain basmati	1,500	KG
Bouillon de légumes	0,150	L
Eau	2,000	L
Emmental râpé 45 %	0,700	KG
Ceuf entier liquide	1,200	LT
Curcuma	0,020	KG
Sel fin	0,035	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

Portion 129 g

Coût

Temps de préparation

Instructions

- Triier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les carottes. Eplucher, détailler en fines rondelles, réserver.
- Disperser au four les carottes, cuire 10 minutes à feu moyen.
- Egoutter si nécessaire, puis incorporer l'emmental râpé, l'œuf entier liquide et le curcuma. Assaisonner.
- Etaler la préparation sur une hauteur d'environ 1,5 cm dans des gâteaux en papier sulfurisé. Cuire à four modéré (170/180 °C) 20 à 25 minutes. Démouler sur plaque, laisser reposer 10 minutes.
- Détailler en parts, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les palets sur assiette, accompagner d'une sauce de votre choix.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
121 kcal 509 kJ	6,4 g	2,8 g	16,5 g	4,8 g	0,4 g	2,28

Critère GEMRCN

• Préparations contenant moins de 70 % d'origine végétale

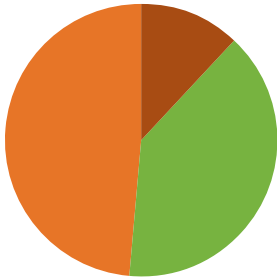
L'astuce

Si vous souhaitez mettre en œuvre du riz long Indica étuvé, veillez à augmenter de moitié la quantité d'œuf dans la recette afin d'assurer une bonne tenue.

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