

Plat - Hiver

Risotto aux poireaux



Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|-----------------------------------|--------|----|
| Riz long étuvé indica type US | 6,300 | KG |
| Poireau frais | 3,200 | KG |
| Echalote fraîche | 0,700 | KG |
| Margarine de cuisine | 0,200 | KG |
| Eau | 16,000 | LT |
| Bouillon de légumes | 0,160 | KG |
| Maïs doux en grains | 2,000 | KG |
| Crème liquide 35 % UHT | 2,000 | LT |
| Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP | 0,550 | KG |
| Sel fin | 0,015 | KG |

Portion 269 g

Coût €

Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les poireaux et les échalotes. Emincer finement.
- Suer à feu doux dans la matière grasse le mélange poireau/échalote 10 minutes à couvert. Ajouter le riz, nacrer. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 20 minutes environ. Ajouter le maïs préalablement égoutté et rincé à l'eau claire, mijoter 5 minutes. Incorporer la crème et le parmesan, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le risotto sur l'assiette.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Sel | Calcium | Rapport P/L |
|--------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|-------|---------|-------------|
| 141 kcal 592 kJ | 3,2 g | 4,3 g | 2,4 g | 21,9 g | 0,8 g | 0,1 g | 35 mg | 0,74 |

Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique
- Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales
- Plats protidiques ayant un rapport P/L <ou = à 1

L'astuce

Pour plus de couleurs et de saveurs, vous pouvez accompagner les poireaux avec des champignons, des carottes et des petits pois.



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



Plat - Hiver Risotto aux poireaux

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

| | | |
|-----------------------------------|--------|----|
| Riz long étuvé indica type US | 6,300 | KG |
| Poireau frais | 3,200 | KG |
| Echalote fraîche | 0,200 | KG |
| Margarine de cuisine | 0,200 | KG |
| Eau | 16,000 | LT |
| Bouillon de légumes | 0,160 | KG |
| Mais doux en grains | 2,000 | KG |
| Crème liquide 35 % UHT | 2,000 | LT |
| Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP | 0,550 | KG |
| Sel fin | 0,015 | KG |

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les poireaux, et les échalotes. Emincer finement.
 • Dans une casserole, faire chauffer la matière grasse le mélange poireau/échalote 10 minutes à couvert. Ajouter le riz, nacer. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 20 minutes environ. Ajouter le maïs préalablement égoutté et rincé à l'eau claire, mijoter 5 minutes. Incorporer la crème et le parmesan, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
 • Dresser le risotto sur l'assiette.

Portion 269 g
 Coût €
 Temps de préparation 15 min

| VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----------|---------|---------|----------|--------|-------|---------|-------------|
| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AG | Glucides | Fibres | Sel | Calcium | Rapport P/L |
| 141 kcal 592 kJ | 3,2 g | 4,3 g | 2,4 g | 21,9 g | 0,1 g | 0,1 g | 35 mg | 0,74 |

Critères GEMRCN
 • Préparations contenant moins de 70 % de légumes secs, féculents ou céréales, secs, féculents ou céréales
 • Plats protidiques ayant un rapport P/L à 1

Cible

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

Ingrédients

pour 100 convives

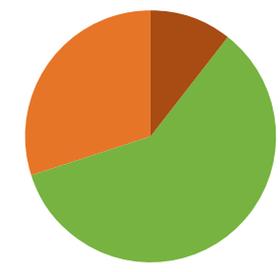
Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Proposition de menu végétarien associé

- Trio de crudités et vinaigrette au pamplemousse*
 - Risotto aux poireaux*
 - Yaourt nature
 - Coupe de mirabelles
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 10,6 %
Glucides 59,5%
Lipides 29,9 %
 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