

Entrée - Hiver

Cocos blancs et avocat en salade



Ingrédients pour 100 Adolescents

| | | |
|---|--------|----|
| Haricot coco blanc sec | 2,200 | KG |
| Bouquet garni | 2,000 | UN |
| Avocat | 26,000 | UN |
| Jus de citron concentré | 0,160 | LT |
| Maïs doux en grains stérilisé | 2,000 | KG |
| Ciboulette fraîche | 2,000 | UN |
| Huile de colza | 1,200 | LT |
|  Moutarde de Dijon | 0,120 | KG |
|  Vinaigre de vin rouge | 0,240 | KG |
| Sel fin | 0,040 | KG |
| Poivre gris/noir moulu | 0,008 | KG |

Portion

139 g

Coût



Temps de préparation



- La veille, faire tremper les haricots blancs dans l'eau froide en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mettre les haricots blancs égouttés dans un grand volume d'eau froide, ajouter le bouquet garni, porter à ébullition.
- Cuire 1 heure 30 environ à petits frémissements. Saler en fin de cuisson, égoutter, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les avocats et la ciboulette.
- Eplucher les avocats, ôter le noyau, détailler en cubes, citronner. Ciseler la ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Egoutter et rincer à l'eau claire le maïs. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger délicatement les haricots blancs, les avocats et le maïs avec la sauce vinaigrette. Dresser dans les récipients choisis, parsemer de ciboulette. 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 | Sel |
|--------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|-------|
| 214 kcal 889 kJ | 4,2 g | 16,0 g | 0,7 g | 10,9 g | 5,3 g | 0,4 g |

Critère GEMRCN

- Entrées contenant plus de 15 % de lipides

L'astuce

Cette salade peut également être réalisée avec d'autres légumineuses comme des pois chiches, des lentilles ou même des haricots rouges.



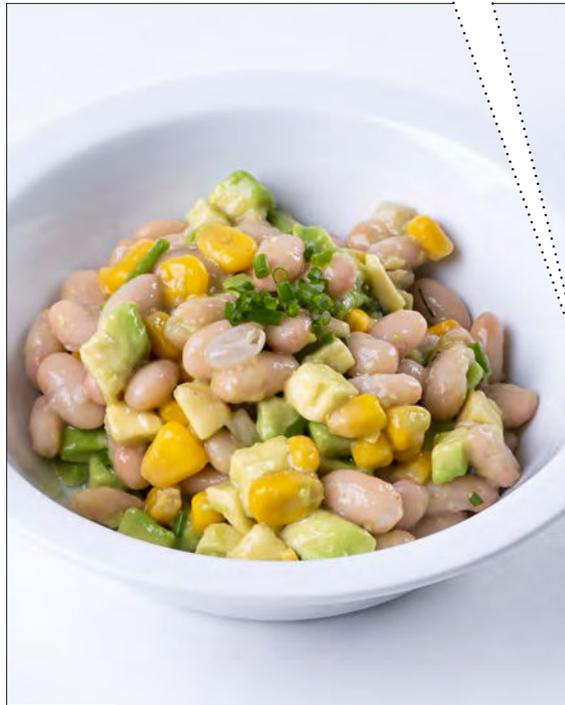
Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait
 Gluten
 Fruits à coque
 Œuf
 Céleri
 Soja
 Moutarde
 Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
Automne / Hiver / Printemps - Eté



Entrée - Hiver

Cocos blancs et avocat en salade

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

| | | |
|-------------------------------|--------|----|
| Haricot coco blanc sec | 2,200 | KG |
| Bouquet garni | 2,000 | UN |
| Avocat | 26,000 | UN |
| Jus de citron concentré | 0,160 | LT |
| Maïs doux en grains stérilisé | 2,000 | UN |
| Ciboulette fraîche | 2,000 | UN |
| Huile de colza | 1,200 | LT |
| Moutarde de Dijon | 0,120 | KG |
| Vinaigre de vin rouge | 0,240 | KG |
| Sel fin | 0,040 | KG |
| Poivre gris/noir moulu | 0,008 | KG |

Portion 139 g
Coût €€€
Temps de préparation 1 1 1

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

| Apport calorique | Protéines | Lipides | dont AGS | Glucides | Fibres | Sel |
|--------------------|-----------|---------|----------|----------|--------|-------|
| 214 kcal 889 kJ | 4,2 g | 16,0 g | 0,7 g | 10,9 g | 5,3 g | 0,4 g |

Critère GEMRCN
Entrées contenant plus de 15 % de lipides

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
Cette salade peut également être réalisée avec d'autres légumineuses comme des pois chiches, des lentilles ou même des haricots rouges.

L'astuce
Proposition de variante de la recette

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

Temps de préparation

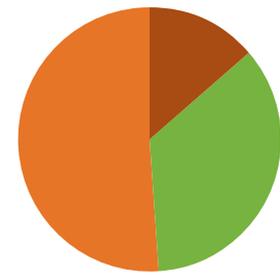
Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Cocos blancs et avocat en salade*
 - Crêpe au fromage
 - Blettes sautées
 - Camembert
 - Salade d'agrumes*
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 13,8 %
Glucides 35,3 %
Lipides 50,9 %
 Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas