

Plat - Hiver

Spaghetti en carbonara végétale



Ingrédients pour 100 Enfants

 Spaghetti PQS	3,600	KG
Carotte fraîche	3,500	KG
Brocoli frais	4,500	KG
Huile d'olive vierge extra	0,350	LT
 Tofu nature sous vide	3,500	KG
 Crème liquide 35 % UHT	3,000	LT
Ail frais	0,110	KG
Sel fin	0,025	KG
Sel gros	0,060	KG

Portion 265 g

Coût € €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Mixer l'ail, réserver. Détailler les carottes en bâtonnets, détacher les fleurs de brocoli de la tige. Plaquer séparément dans des gastronomes perforés.

- Cuire 10 minutes au four vapeur les carottes et 6 minutes les brocolis, puis faire sauter ensemble 2 à 3 minutes dans la matière grasse frémissante. Ajouter le tofu détaillé en dés, l'ail et la crème. Assaisonner, mijoter 5 à 6 minutes à feu doux. Réserver au chaud (+ 63 °C).

- Cuire les spaghetti dans un grand volume d'eau bouillante salée 8 minutes environ. Egoutter, débarrasser dans des gastronomes pleins. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Dresser les spaghetti sur assiette, napper de carbonara végétale au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
126 kcal 524 kJ	4,4 g	6,8 g	3,0 g	17,6 g	1,4 g	0,3 g	0,64

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 ajouter une note fumée à votre préparation, vous pouvez remplacer le tofu nature par du tofu fumé.



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

Spaghetti en carbonara végétale



Ingédients pour 100 Enfants

Spaghetti PQS	3,600	KG
Carotte fraîche	3,500	KG
Brocoli frais	4,500	KG
Huile d'olive vierge extra	0,350	LT
Tofu nature sous vide	3,500	KG
Crème liquide 35 % UHT	3,000	LT
Ail frais	0,110	KG
Sel fin	0,025	KG
Sel gros	0,060	KG

Portion 265 g

Coût € € €

Temps de préparation L L L

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
126 kcal 524 kJ	4,4 g	6,8 g	10 g	17,6 g	1,4 g	0,3 g

Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % de légumes secs, féculents ou céréales, secs, féculents ou céréales
- Plats protidiques ayant un rapport P/L >= 1

Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Mixer l'ail, réserver.
- Détailler les carottes en bâtonnets et les brocolis en petites fleurs.
- Cuire 10 minutes au four vapeur les carottes et 6 minutes les brocolis, puis faire sauter ensemble 2 à 3 minutes dans la matière grasse frémissante. Ajouter le tofu détaillé en dés, l'ail et la crème. Assaisonner, mijoter 5 à 6 minutes à feu doux. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- Cuire les spaghetti dans un grand volume d'eau bouillante salée 8 minutes environ. Egoutter, débarrasser dans des gastronomes pleins. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser les spaghetti sur assiette, napper de carbonara végétale au départ.

Interfel

Cible

Enfant

(maternelle / primaire)

Ado (collège / lycée)

Ingédients

pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

L Très rapide

L L Rapide

L L L A anticiper

Coût

€ Très bon marché

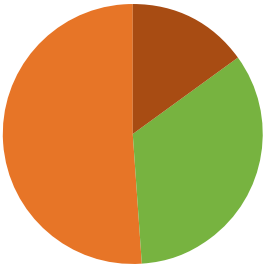
€ € Bon marché

€ € € 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