

Plat - Hiver

Terrine de haricots blancs et carottes



Ingrédients pour 100 Enfants

Haricot blanc stérilisé (PN égoutté)	3,000	KG
Carotte fraîche	1,700	KG
Oignon jaune frais	1,700	KG
Ail frais	0,070	KG
Œuf entier liquide	1,200	LT
Crème liquide 35 % UHT	1,000	LT
Persil haché surgelé	0,100	KG
Sel fin	0,030	KG
Noix de muscade moulue	0,005	KG

Portion 84 g

Coût €

Temps de préparation ⌚ ⌚

- Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Râper les carottes, hacher finement les oignons, mixer l'ail. Mélanger, réserver.

- Déconditionner, rincer et mixer grossièrement les haricots blancs. Réserver.

- Faire revenir à feu doux dans l'huile d'olive le mélange carottes-oignons-ail 5 à 7 minutes en remuant constamment. Réserver.

- Battre ensemble la crème et l'œuf entier liquide. Ajouter le mélange à base de carottes et de persil, puis incorporer les haricots blancs. Assaisonner. Verser la préparation dans des moules hauts préalablement graissés. Cuire au four 180/200 °C 45 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
110 kcal 457 kJ	4,9 g	6,2 g	3,2 g	6,9 g	3,1 g	0,7 g	0,79

Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique
- Plats protidiques ayant un rapport P/L < ou = à 1

L'astuce

Pour les portages sur sites, il est possible de conditionner cette préparation en barquette et de réaliser une cuisson à découvert dans un four à 110/120 °C.



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

Terrine de haricots blancs et carottes

Ingrédients pour 100 Enfants

Haricot blanc stérilisé (PN égoutté)	3,000	KG
Carotte fraîche	1,700	KG
Oignon jaune frais	1,700	KG
Ail frais	0,070	KG
Œuf entier liquide	1,200	LT
Crème liquide 35 % UHT	1,000	LT
Persil haché surgelé	0,100	KG
Sel fin	0,030	KG
Noix de muscade moulue	0,005	KG

Portion	84 g
Coût	1,34 €
Temps de préparation	15 min

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L	
110 kcal 457 kJ	4,9 g	6,2 g	2,2 g	6,9 g	3,1 g	0,7 g	0,79

Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % d'ingrédients d'origine végétale
- Plats protidiétiques ayant un rapport P/L >= 1

- Trier, laver, éplucher, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Rincer les carottes, hacher finement les oignons, éplucher et hacher l'ail. Mixer les haricots blancs. Réserver.
- Déconditionner, rincer et mixer grossièrement les haricots blancs. Réserver.
- Faire revenir à feu doux dans l'huile d'olive le mélange carottes-oignons-ail 5 à 7 minutes en remuant constamment. Réserver.
- Battre ensemble la crème et l'œuf entier liquide. Ajouter le mélange à base de carottes et de haricots blancs, puis incorporer les haricots blancs. Assaisonner. Verser la préparation dans des moules hauts préalablement graissés. Cuire au four 180/200 °C 45 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Enfant

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

Pour les portages sur sites, il est possible de conditionner cette préparation en barquette et de réaliser une cuisson à découvert dans un four à 110/120 °C.

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

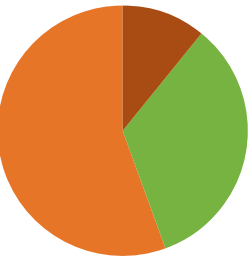
Coût

Très bon marché
Bon marché
Accessible

Proposition de menu végétarien associé

- Frisée aux croûtons
- Terrine de haricots blancs et carottes*
- Gratin de potiron
- Pyramide cendrée
- Gâteau au pain d'épices et orange*

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 10,9 %
Glucides 33,1 %
Lipides 55,0 %

Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas