



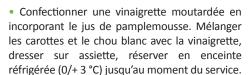
Trio de crudités et vinaigrette au pamplemousse



Ingrédients pour 100 Enfants

	Carotte fraîche	3,500	KG
	Chou blanc frais	2,700	KG
	Salade frisée fraîche	1,500	UN
	Huile de colza	0,700	LT
	Moutarde de Dijon	0,050	KG
	Pamplemousse rose frais	0,300	KG
	Sel fin	0,015	KG

Portion 67 g Coût € • Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les pamplemousses et les légumes. Essorer la salade frisée, détailler en chiffonnade. Râper le chou et les carottes,



presser le jus des pamplemousses. Réserver.

• Ajouter la chiffonnade de salade frisée au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G									
Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel		
124 kcal 509 kJ	0,9 g	10,7 g	0,7 g	4,8 g	1,6 g	14,9 mg	0,3 g		

Critère GEMRCN

Temps de préparation

• Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits





Comment lire et utiliser votre fiche recette :



Type de plat / période Entrée / Plat / Dessert Automne / Hiver / Printemps - Eté



Entrée - Hiver Trio de crudités et vinaigrette au pamplemousse

3.500 KG Chou blanc frais Salade frisée fraîche Huile de colza Moutarde de Dijor Sel fin

Aiouter la chiffonnade de salade frisée au 67 g

14,9 mg

abondamment à l'eau claire les pamplemousse

les carottes et le chou blanc avec la vinaigrette, dresser sur assiette, réserver en enceinte

réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service

et les légumes. Essorer la solo "

Critère GEMRCN

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

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide Rapide

Coût



Très bon marché



Bon marché

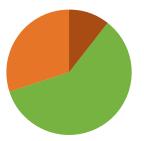


Accessible

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