

Entrée - Hiver

Avocat macédoine sauce légère



Ingrédients pour 100 Enfants

Avocat frais	30,000	UN
Jus de citron concentré	0,045	LT
Macédoine de légumes surgelée	2,300	KG
Fromage blanc battu 2 à 4 %	1,000	KG
Moutarde de Dijon seau	0,090	KG
Tomate double concentré 28 %	0,150	KG
Paprika doux	0,005	KG
Sel fin 1 kg	0,015	KG
Ciboulette surgelée	0,040	KG

Portion

74 g

Coût



Temps de préparation



• Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les avocats. Peler, couper en deux, ôter le noyau, détailler en cubes, citronner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Déconditionner la macédoine dans des gastronomes perforés. Cuire au four vapeur 8 à 10 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Mélanger le fromage blanc, la moutarde, le concentré de tomate et le paprika. Mélanger délicatement les cubes d'avocat, la macédoine et la sauce. Dresser dans des récipients individuels, 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	Vitamine C	Sel
127 kcal 527 kJ	3,1 g	9,1 g	1,9 g	5,8 g	3,6 g	6,5 mg	0,1 g

Critère GEMRCN

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

L'astuce

Pour plus de saveurs, réalisez votre macédoine à partir de carottes, pommes de terre et navets frais auxquels vous pourrez rajouter des petits pois surgelés.



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Type de plat / période

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

Entrée - Hiver

Avocat macédoine sauce légère

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

Avocat frais	30,000	UN
Jus de citron concentré	0,045	LT
Macédoine de légumes surgelée	2,300	KG
Fromage blanc battu 2 à 4 %	1,000	KG
Moutarde de Dijon seuu	0,001	KG
Tomate double concentré 28 %	0,150	KG
Paprika doux	0,005	KG
Sel fin 1 kg	0,015	KG
Ciboulette surgelée	0,040	KG

Portion 74 g

Coût 3 €

Temps de préparation 15 min

• Trier, laver, désinfecter puis rincer abondamment à l'eau claire les avocats. Peler, couper en deux, ôter le noyau, détailler en cubes. Citronner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Anticiper la macédoine dans des gastronormes perforés. Cuire au four vapeur 8 à 10 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

• Mélanger le fromage blanc, la moutarde, le concentré de tomate et le paprika. Mélanger délicatement les cubes d'avocat, la macédoine et la sauce. Dresser dans des récipients individuels, parsemer de ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	AGS	Glu. simples	Fibres	Vitamine C	Sel
127 kcal 527 kJ	3,1 g	9,1 g	9 g	9 g	5,8 g	3,6 g	6,5 mg	0,1 g

Critère GEMRCN

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

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 plus de saveurs, réalisez votre macédoine à partir de carottes, pommes de terre et navets frais auxquels vous pourriez rajouter des petits pois surgelés.

Astuce

Composition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels
pour les fréquences
d'apparition des plats

Temps de préparation

Très rapide
Rapide
A anticiper

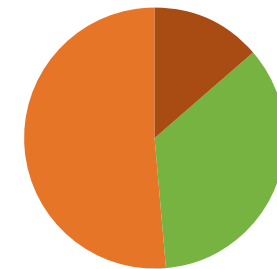
Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Avocat macédoine sauce légère*
- Kebbeh aux pois chiches
- Haricots verts au coulis
- Brie
- Entremets de semoule
pomme-poire*

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 13,7 %

Glucides 34,8 %

Lipides 51,1 %

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