



Dessert - Hiver

Carpaccio kiwi-kaki

Ado



Ingrédients pour 100 Adolescents

Kaki	3,400	KG
Kiwi	85,000	UN
Grenade	1,500	KG

Portion	102 g
Coût	€ € €
Temps de préparation	L L



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les fruits. Eplucher les kiwis, récupérer les graines des grenades.
- Détailler en tranches fines les kiwis et les kakis. Disposer harmonieusement sur assiette. Décorer de graines de grenade.
- Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3°C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
67 kcal 283 kJ	1,0 g	0,6 g	12,3 g	10,6 g	3,1 g	46,5 mg

Critère GEMRCN

- Desserts de fruits crus 100 % fruits crus

L'astuce

Pour réduire le coût portion tout en gardant l'aspect coloré et vitaminé de ce dessert, vous pouvez remplacer les kakis par des oranges.



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



Dessert - Hiver
Carpaccio kiwi-kaki

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Kaki	3,400	KG
Kiwi	1,500	KG
Grenade	1,500	KG

Portion	102 g
Coût	€ € €
Temps de préparation	1 1 1

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les ingrédients.
- Détailler en tranches fines les kiwis et les kakis. Disposer harmonieusement sur assiette. Décorer de graines de grenade.
- Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3°C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G						
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
67 kcal 283 kJ	1,0 g	0,6 g	12,3 g	10,6 g	3,1 g	46,5 mg

Critère GEMRCN
• Desserts de fruits crus 100 % 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 réduire le coût portion tout en gardant l'aspect coloré et vitaminé de ce dessert, vous pouvez remplacer les kakis par des oranges.

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

Temps de préparation

Très rapide

Rapide

A anticiper

Coût

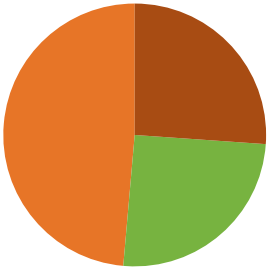
Très bon marché

Bon marché

Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Dariole au céleri rave*
 - Lasagnes aux épinards et champignons
 - Yaourt nature
 - Carpaccio kiwi-kaki*
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 26,3 %
Glucides 25,2 %
Lipides 48,5 %

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

L'astuce
Proposition de variante de la recette