

Dariole au céleri rave



Ingrédients pour 100 Adolescents

🥕	Céleri rave équeuté	4,600	KG
	Jus de citron concentré	0,080	LT
🥚	Œuf entier liquide	4,000	LT
🥛	Lait 1/2 écrémé UHT	2,200	LT
🥛	Crème liquide 35 % UHT	0,800	LT
	Noix de muscade moulue	0,004	KG
	Echalote fraîche	0,350	KG
	Sel fin	0,020	KG
	Poivre gris/noir moulu	0,003	KG
🥜	Noisettes entières décortiquées	0,120	KG

Portion 109 g

Coût €

Temps de préparation ⌚

- Trier, laver, désinfecter, éplucher, puis rincer abondamment à l'eau claire le céleri rave et les échalotes. Mixer les échalotes, réserver. Eplucher, détailler en morceaux et citronner le céleri.

- Plaquer le céleri dans des gastronomes perforés, cuire au four vapeur. Mixer, réserver au chaud (+ 63 °C).

- Battre l'œuf entier liquide, incorporer le lait, la crème, la noix de muscade, la purée de céleri et les échalotes. Assaisonner, répartir l'appareil dans des ramequins préalablement graissés. Cuire au four (170/180 °C) 30 à 35 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

- Démouler les darioles sur assiette, décorer au départ de noisettes préalablement concassées.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Calcium
104 kcal 432 kJ	5,6 g	7,3 g	3,1 g	3,3 g	1,3 g	0,3 g	37 mg

Critère GEMRCN

- Aucun

L'astuce

Ces petits flans généralement appréciés par les adolescents sont facilement réalisables avec d'autres légumes tels que le potiron, le brocoli, les épinards...

Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait

Gluten

Fruits à coque

Céleri

Soja

Moutarde

Œuf

Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert

Automne / Hiver / Printemps - Eté

Entrée - Hiver

Dariole au céleri rave

Ado

Cible

Enfant
(maternelle / primaire)

Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs

Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

Ingrédients pour 100 Adolescents

† Céleri rave équeuté	4,600	KG
† Jus de citron concentré	0,080	LT
○ Œuf entier liquide	4,000	LT
○ Lait 1/2 écrémé UHT	2,200	LT
○ Crème liquide 35 % UHT	0,900	LT
○ Noix de muscade moulu	0,004	KG
○ Echalote fraîche	0,350	KG
○ Sel fin	0,020	KG
○ Poivre gris/noir moulu	0,003	KG
○ Noisettes entières décortiquées	0,120	KG

Portion 109 g

Coût €

Temps de préparation L L

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Calcium	
104 kcal 432 kJ	5,6 g	7,3 g	1 g	3,3 g	1,3 g	0,3 g	37 mg

Cratère GEMRCN

• Aucun

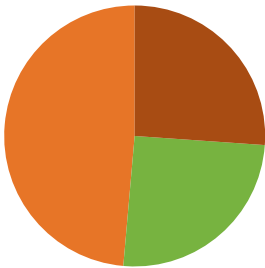
L'astuce

Ces petits flans généralement appréciés par les adolescents sont facilement réalisables avec d'autres légumes tels que le potiron, le brocoli, les épinards...

Interfel

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

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