

Plat - Hiver

Millefeuille de chou



Ingrédients pour 100 Adolescents

Chou vert frisé frais	12,000	KG
Huile d'olive vierge extra	0,100	LT
Oignon jaune frais	0,100	KG
Riz long étuvé indica type US	4,000	KG
Eau	10,000	LT
 Haché végétal au soja s/gluten	4,000	KG
Tomate concassée pelée	7,500	KG
Ail frais	0,080	KG
Laurier moulu	0,010	KG
Thym entier	0,010	KG
Sel fin	0,040	KG
Poivre gris/noir	0,010	KG

Portion 298 g

Coût € €

Temps de préparation L L L

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment les légumes à l'eau claire. Emincer et débarrasser le chou dans des gastronomes perforés. Eplucher, émincer les oignons et l'ail, réserver.

- Cuire le chou au four vapeur 45 minutes environ. Réserver.

- Suer dans la matière grasse frémissante, les oignons. Ajouter le riz, nacer. Mouiller de la quantité d'eau nécessaire, cuire 15 minutes. Ajouter le haché végétal au soja, la tomate concassée, l'ail, le laurier et le thym. Assaisonner, cuire encore 10 minutes.

- Dans des gastronomes préalablement graissés, alterner les couches de chou et de préparation au riz et haché végétal. Cuire au four (160/170 °) 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
89 kcal 377 kJ	4,4 g	1,9 g	0,2 g	12,5 g	2,1 g	0,3 g	2,31

Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique
- Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes

L'astuce

Vous pouvez remplacer le haché végétal au soja par du tofu nature ou fumé découpé en petits dés.



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

Plat - Hiver

Millefeuille de chou

Ado

Ingédients pour 100 Adolescents

Chou vert frisé frais	12,000	KG
Huile d'olive vierge extra	0,100	LT
Oignon jaune frais	0,100	KG
Riz long étuvé indica type US	4,000	KG
Eau	4,500	LT
Haché végétal au soja s/gluten	4,000	KG
Tomate concassée pelée	7,500	KG
Ail frais	0,080	KG
Laurier moulu	0,010	KG
Thym entier	0,010	KG
Sel fin	0,040	KG
Poivre gris/noir	0,010	KG

Portion 298 g
Coût € € €
Temps de préparation L L L

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L	
89 kcal 377 kJ	4,4 g	1,9 g	12,5 g	1,1 g	0,3 g	2,31	

Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % de légumes
- Légumes cuits, autres que secs, seuls

Temps de préparation

L Très rapide
L L Rapide
L L L A anticiper

Coût

€ Très bon marché
€ € Bon marché
€ € € Assez bon marché

Ingédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Cible

Enfant (maternelle / primaire)
Ado (collège / lycée)

L'astuce

Vous pouvez remplacer le haché végétal au soja par du tofu nature ou fumé découpé en petits dés.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

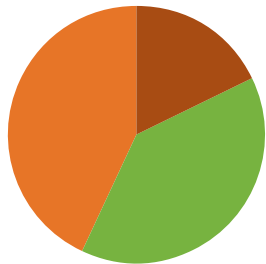
Très rapide
Rapide
A anticiper

Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Cake belge aux endives*
 - Millefeuille de chou*
 - Mimolette
 - Poire Rocha
- *Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 17,9 %
Glucides 39,3 %
Lipides 42,9 %
Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas