



Plat - Hiver

Risotto aux poireaux

Enfant



Ingrédients pour 100 Enfants

Riz long étuvé indica type US	6,300	KG
Poireau frais	3,200	KG
Echalote fraîche	0,700	KG
Margarine de cuisine	0,200	KG
Eau	16,000	LT
Bouillon de légumes	0,160	KG
Maïs doux en grains	2,000	KG
Crème liquide 35 % UHT	2,000	LT
Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP	0,550	KG
Sel fin	0,015	KG

Portion 269 g

Coût €

Temps de préparation L L



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les poireaux et les échalotes. Emincer finement.
- Suer à feu doux dans la matière grasse le mélange poireau/échalote 10 minutes à couvert. Ajouter le riz, nacer. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 20 minutes environ. Ajouter le maïs préalablement égoutté et rincé à l'eau claire, mijoter 5 minutes. Incorporer la crème et le parmesan, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le risotto sur l'assiette.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Calcium	Rapport P/L
141 kcal 592 kJ	3,2 g	4,3 g	2,4 g	21,9 g	0,8 g	0,1 g	35 mg	0,74

Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique
- Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales
- Plats protidiqes ayant un rapport P/L <ou = à 1

L'astuce

Pour plus de couleurs et de saveurs, vous pouvez accompagner les poireaux avec des champignons, des carottes et des petits pois.



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



Plat - Hiver

Risotto aux poireaux

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

Riz long étuvé indica type US	6,300	KG
Poireau frais	3,200	KG
Echalote fraîche	1,700	KG
Margarine de cuisine	0,200	KG
Eau	16,000	LT
Bouillon de légumes	0,160	KG
Mais doux en grains	2,000	KG
Crème liquide 35 % UHT	2,000	LT
Parmigiano Reggiano 28 % râpé AOP	0,550	KG
Sel fin	0,015	KG

Portion 269 g
Coût €
Temps de préparation 1 2

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AG	Glucides	Fibres	Sel	Calcium	Rapport P/L
141 kcal 592 kJ	3,2 g	4,3 g	2,4 g	21,9 g	0,1 g	0,1 g	35 mg	0,74

Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % de produits d'origine animale
- Légumes secs, féculents ou céréales, secs, féculents ou céréales
- Plats protidiétiques ayant un rapport P/L à 1

Déroulé de la recette

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les poireaux, et les échalotes. Emincer finement.
- Faire chauffer la margarine dans une casserole à feu moyen. Ajouter le riz, nacer. Mouiller du bouillon de légumes dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Cuire à couvert 20 minutes environ. Ajouter le maïs préalablement égoutté et rincé à l'eau claire, mijoter 5 minutes. Incorporer la crème et le parmesan, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.
- Dresser le risotto sur l'assiette.

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Interfel

L'astuce

Pour plus de couleurs et de saveurs, vous pouvez accompagner les poireaux avec des champignons, des carottes et des petits pois.

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

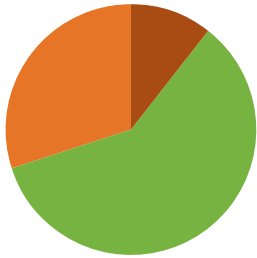
Bon marché

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