

Entrée - Hiver

Cocos blancs et avocat en salade



Ingrédients pour 100 Adolescents

Haricot coco blanc sec	2,200	KG
Bouquet garni	2,000	UN
Avocat	26,000	UN
Jus de citron concentré	0,160	LT
Maïs doux en grains stérilisé	2,000	KG
Ciboulette fraîche	2,000	UN
Huile de colza	1,200	LT
 Moutarde de Dijon	0,120	KG
 Vinaigre de vin rouge	0,240	KG
Sel fin	0,040	KG
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG

Portion	139 g
Coût	€ €
Temps de préparation	⌚ ⌚ ⌚

- La veille, faire tremper les haricots blancs dans l'eau froide en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mettre les haricots blancs égouttés dans un grand volume d'eau froide, ajouter le bouquet garni, porter à ébullition.
- Cuire 1 heure 30 environ à petits frémissements. Saler en fin de cuisson, égoutter, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les avocats et la ciboulette.
- Eplucher les avocats, ôter le noyau, détailler en cubes, citronner. Ciseler la ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Egoutter et rincer à l'eau claire le maïs. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger délicatement les haricots blancs, les avocats et le maïs avec la sauce vinaigrette. Dresser dans les récipients choisis, 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	Sel
214 kcal 889 kJ	4,2 g	16,0 g	0,7 g	10,9 g	5,3 g	0,4 g

Critère GEMRCN

- Entrées contenant plus de 15 % de lipides

L'astuce

Cette salade peut également être réalisée avec d'autres légumineuses comme des pois chiches, des lentilles ou même des haricots rouges.

Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes



Type de plat / période

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



Entrée - Hiver Cocos blancs et avocat en salade



Ingrédients pour 100 Adolescents

Haricot coco blanc sec	2,200	KG
Bouquet garni	2,000	UN
Avocat	26,000	UN
Jus de citron concentré	0,160	LT
Maïs doux en grains stérilisé	2,000	UN
Ciboulette fraîche	2,000	UN
Huile de colza	1,200	LT
Moutarde de Dijon	0,120	KG
Vinaigre de vin rouge	0,240	KG
Sel fin	0,040	KG
Poivre gris/noir moulu	0,008	KG

Portion 139 g
Coût 3 €
Temps de préparation 15 min



- La veille, faire tremper les haricots blancs dans l'eau froide en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mettre les haricots blancs égouttés dans un grand volume d'eau froide, ajouter le bouquet garni, porter à ébullition.
- Cuire à petit feu pendant 15 minutes.
- À la fin de cuisson, égoutter, refroidir. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les avocats et la ciboulette.
- Éplucher les avocats, ôter le noyau, détailler en cubes, citronner. Ciseler la ciboulette. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Egoutter et rincer à l'eau claire le maïs. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger délicatement les haricots blancs, les avocats et le maïs avec la sauce vinaigrette. Dresser dans les récipients choisis, 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	Sel
214 kcal 889 kJ	4,2 g	16,0 g	0,7 g	10,9 g	5,3 g	0,4 g

Critère GEMRCN

- Entrées contenant plus de 15 % de lipides

Ado

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

Cette salade peut également être réalisée avec d'autres légumineuses comme des pois chiches, des lentilles ou même des haricots rouges.

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

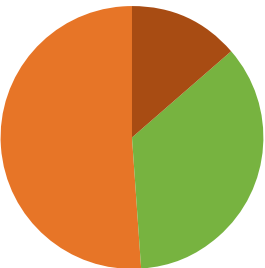
Coût

Très bon marché
Bon marché
Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- Cocos blancs et avocat en salade*
- Crêpe au fromage
- Blettes sautées
- Camembert
- Salade d'agrumes*

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 13,8 %
Glucides 35,3 %
Lipides 50,9 %

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