

Salade d'agrumes



Ingrédients pour 100 Adolescents

Orange	8,000	KG
Clémentine	4,000	KG
Jus d'orange pur jus	3,000	KG
Sucre semoule	0,300	KG
Arôme vanille liquide	0,010	LT
Cannelle moulue	0,015	KG
 Pain d'épices en tranche	0,500	KG
 Noisettes entières décortiquées	0,200	KG
 Amandes hachées	0,200	KG

Portion	126 g
Coût	€ €
Temps de préparation	⌚ ⌚



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les agrumes. Peler à vif et détailler en rondelles les oranges, séparer les segments des clémentines. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Mélanger le jus d'orange, le sucre, l'arôme vanille et la cannelle. Laisser mariner minimum 1 heure en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Concasser les noisettes, tailler le pain d'épices en fins bâtonnets. Réserver.
- Dresser sur assiette les agrumes, arroser de la préparation au jus d'orange. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer la salade d'agrumes de bâtonnets de pain d'épices, parsemer d'amandes et de noisettes au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	dont sucres	Fibres	Vitamine C
86 kcal 364 kJ	1,4 g	2,0 g	14,0 g	12,1 g	1,9 g	39 mg

Critère GEMRCN

- Aucun

L'astuce

Pour gagner du temps de préparation, vous pouvez utiliser des segments d'orange ou de clémentine frais en seau de 5 kg.



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 - Été



Dessert - Hiver

Salade d'agrumes

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Orange	8,000	KG
Clémentine	4,000	KG
Jus d'orange pur jus	3,000	KG
Sucre semoule	0,300	KG
Arôme vanille liquide	0,010	LT
Cannelle moulue	0,015	KG
Pain d'épices en tranche	0,500	KG
Noisettes entières décortiquées	0,200	KG
Amandes hachées	0,200	KG

Portion 126 g

Coût € €

Temps de préparation L L

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Sucres	Fibres	Vitamine C
86 kcal 364 kJ	1,4 g	2,0 g	14,0 g	1,4 g	1,9 g	39 mg

Critère GEMRCN

- Aucun

Instructions :

- Triier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les agrumes. Peler, détailler en rondelles les oranges, les segments des clémentines.
- Mélanger le jus d'orange, le sucre, l'arôme vanille et la cannelle. Laisser mariner minimum 1 heure en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Concasser les noisettes, tailler le pain d'épices en fins bâtonnets. Réserver.
- Dresser sur assiette les agrumes, arroser de la préparation au jus d'orange. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service.
- Décorer la salade d'agrumes de bâtonnets de pain d'épices, parsemer d'amandes et de noisettes au départ.

Interfel

L'astuce

Pour gagner du temps de préparation, vous pouvez utiliser des segments d'orange ou de clémentine frais en seau de 5 kg. Pour varier les goûts, cette recette peut également être préparée avec des pommes et des poires, auxquels on ajoutera du jus de pomme 100 % pur jus.

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

L Très rapide

L L Rapide

L L L A anticiper

Coût

€ Très bon marché

€ € Bon marché

€ € € Assez bon marché

Cible

Enfant (maternelle / primaire)

Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

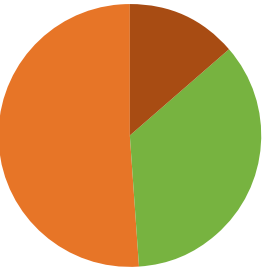
Déroulé de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

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