



Entrée - Hiver

Salade de chou chinois

Ado



Ingrédients pour 100 Adolescents

Chou chinois pak-choi frais	6,100	KG
Pousse de haricot mungo fraîche	2,200	KG
Champignon de Paris frais	2,200	KG
Moutarde de Dijon seau	0,080	KG
Huile de colza	1,100	LT
Jus de citron concentré	0,330	LT
Sel fin	0,025	KG
Poivre blanc moulu	0,008	KG
Coriandre fraîche	1,000	UN

Portion 105 g

Coût € €

Temps de préparation L L



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer le chou chinois et la coriandre. Détailler les champignons en tranches fines, citronner. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Déconditionner les pousses de soja dans des gastronormes perforés, cuire au four vapeur 6 à 7 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée et citronnée.
- Mélanger délicatement la vinaigrette avec les légumes. Dresser la salade sur assiette, parsemer de coriandre au départ.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
126 kcal 521 kJ	1,6 g	10,9 g	0,8 g	4,4 g	1,6 g	15,6 mg	0,4 g

Critère GEMRCN

- Crudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits

L'astuce

Pour plus de saveur, vous pouvez remplacer une partie de l'huile de colza par de l'huile de sésame et ajouter quelques graines de sésame.



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

Salade de chou chinois

Ado

Ingrédients pour 100 Adolescents

Chou chinois pak-choi frais	6,100	KG
Pousse de haricot mungo fraîche	2,200	KG
Champignon de Paris frais	2,200	KG
Moutarde de Dijon seau	0,080	UN
Huile de colza	1,100	LT
Jus de citron concentré	0,330	LT
Sel fin	0,025	KG
Poivre blanc moulu	0,008	KG
Coriandre fraîche	1,000	UN

Portion 105 g

Coût € € €

Temps de préparation L L L

Instructions

- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer le chou chinois et la coriandre. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Déconditionner les pousses de soja dans des gastronomes perforés, cuire au four vapeur 6 à 7 minutes. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C).
- Confectionner une vinaigrette moutardée et citronnée.
- Mélanger délicatement la vinaigrette avec les légumes. Dresser la salade sur assiette, parsemer de coriandre au départ.

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g

Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	Vitamine C	Sel
126 kcal 521 kJ	1,6 g	10,9 g	4,4 g	1,6 g	15,6 mg	0,4 g

Critère GEMRCN

- Cudités de légumes ou de fruits, contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits

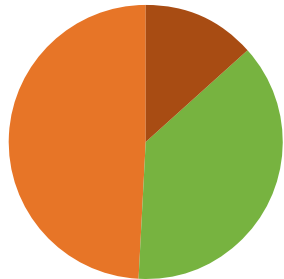
L'astuce

Pour plus de saveur, vous pouvez remplacer une partie de l'huile de colza par de l'huile de sésame et ajouter quelques graines de sésame.

Proposition de menu végétarien associé

- Salade de chou chinois*
- Menu fromage emmental
- Carottes persillées
- Entremets de tapioca au potiron*

*Recette disponible sur Interfel.com



Protéines 13,6 %
Glucides 37,4 %
Lipides 49,0 %

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