



Salade de CROZETS aux 5 légumes

Calculée pour 100 portions de 126g - Entrée - (Adolescents/Adultes)

INGRÉDIENTS

- 2.8kg de Crozets nature Bio surgelés
- 1.8L d'eau
- 1.6kg de Tomates rondes
- 8kg d'Avocat Hass 120 g
- 750g de Poivron rouge frais
- 1.5kg d'Haricots rouges appertisés
- 1.5kg de Maïs doux appertisé
- 60g de Moutarde
- 15mL de Jus de citron concentré
- 250mL d'Huile de colza
- 10g de Sel fin
- 5g de Poivre gris/noir moulu

Rapport P/L : 0.81

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 126g

Apports caloriques	167 Kcal / 698 KJ
Protéines	5.3 g
Lipides	6.5 g
Dont AGS	1.0 g
Glucides	20.1 g
Dont sucres	2.5 g
Fibres	3.6 g
Sel	0.2 g

AUTRES PORTIONS CONSEILLÉES

Maternelles : 64 g soit 196 portions

Primaires : 85 g soit 148 portions

1. Préparation des crozets

- ▶ La veille, débarrasser les crozets dans des gastronormes pleins et répartir équitablement la quantité d'eau nécessaire dessus. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).
- ▶ Le lendemain, insérer les gastronormes de crozets dans le four vapeur préalablement mis en chauffe et cuire à découvert 4 à 5 minutes. Passer en cellule de refroidissement et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

2. Légumes & vinaigrette

- ▶ Trier, laver, désinfecter et rincer les légumes à l'eau froide. Éplucher et ôter le noyau des avocats, épépiner les poivrons. Détailler tous les légumes en petits dés. Mélanger et réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3°C).
- ▶ Confectionner la vinaigrette, avec moutarde, huile de colza, et jus de citron.

3. Dressage

- ▶ Mélanger les dés de légumes avec les crozets, puis incorporer le maïs et les haricots rouges préalablement égouttés et rincés à l'eau froide. Ajouter la vinaigrette et bien mélanger.
- ▶ Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3°C) jusqu'au moment du service.