

FICHE DE RECETTE VIVALIA

Salade de quinoa, lentilles, noix garnie

Nombre de portions	25
Temps de préparation	60 min.
Temps de cuisson	40 min.
Temps de refroidissement	60 min.

INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	QUANTITÉ/ PORTION	QUANTITÉ TOTALE	ALLER- GÈNE
Quinoa en grains cuit	Frais	Kg	0,0332	0,83	<input type="checkbox"/>
Lentilles vertes cuites	Surélé	Kg	0,0332	0,83	<input type="checkbox"/>
Champignons	Frais	Kg	0,0332	0,83	<input type="checkbox"/>
Betteraves rouges cuites en cubes	Conserve/Bocal	Kg	0,0332	0,83	<input type="checkbox"/>
Oignons rouges en cubes	Frais	Kg	0,0112	0,28	<input type="checkbox"/>
Sel de Posidonia	Bouteille/carton	Kg	0,0012	0,03	<input type="checkbox"/>
Poivre blanc moulu	Sec	Kg	0	0,00	<input type="checkbox"/>
Coriandre	Surélé	Kg	0,0028	0,07	<input type="checkbox"/>
Cerneaux de noix	Sec	Kg	0,0068	0,17	<input checked="" type="checkbox"/>
					<input checked="" type="checkbox"/>
Cream cheese nature Regal fromagerie	Frais	Kg	0,04	1,00	<input checked="" type="checkbox"/>
Salade de blé	Frais	Kg	0,015	0,38	<input type="checkbox"/>
Lanières de betteraves rouges crues	Frais	Kg	0,08	2,00	<input type="checkbox"/>
Huile d'olive	Ravier/Sceau	L	0,005	0,13	<input type="checkbox"/>
Vinaigre d'alcool 6°	Ravier/Sceau	L	0,0016	0,04	<input type="checkbox"/>
Sauce vinaigrette maison	Ravier/Sceau	L	0,03	0,75	<input checked="" type="checkbox"/>

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préparation des produits

Egoutter les dés de betteraves - déconditionner les lentilles vertes, les dés d'oignons rouges - Mélanger les lanières de betteraves rouges avec l'huile d'olive et le vinaigre d'alcool

Mode de cuisson et températures

Cuire le quinoa au bouillon 40 minutes à la vapeur - Cuire les champignons en sauteuse - Refroidir le quinoa et les champignons - Mélanger tous les ingrédients - Assaisonner sel de Posidonia, poivre, coriandre.

Dresser la salade de quinoa, lentilles, noix avec une quenelle de cream cheese nature et en graniture la salade de blé et les lanières de betteraves. Ajouter la sauce vinaigrette maison

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

...

