



## Les cantinades

LE CONCOURS DU GREEN DEAL CANTINES DURABLES !

### SALADE DE QUINOA, LENTILLES, NOIX ET CREAM CHEESE



#### LES PLUS DE DURABILITÉ

- ❖ Produit local de la Fromagerie REGAL
- ❖ Protéines végétales : quinoa, lentilles
- ❖ Assiette saine et équilibrée : apport en légumes, qualité de l'assaisonnement, qualité des protéines, apport en fibres alimentaires...

# FICHE DE RECETTE



Portions : 25

Temps de préparation : 60 min

Temps de cuisson : 40 min

Temps de refroidissement : 60 min

## Ingrédients

PRODUIT	ÉTAT	QUANTITÉ	TOTAL	ALLÉGÈNE
Quinoa en grains cuit	Frais	0,0332kg	0,83kg	○
Lentilles vertes cuites	Surgelé	0,0332kg	0,83kg	○
Champignons	Frais	0,0332kg	0,83kg	○
Betteraves rouges cuites en cubes	Conserve/Bocal	0,0332kg	0,83kg	○
Oignons rouges en cubes	Frais	0,0112kg	0,28kg	○
Sel de Posidonia	Bouteille/carton	0,0012kg	0,03kg	○
Poivre blanc moulu	Sec	0kg	0,00kg	○
Coriandre	Surgelé	0,0028kg	0,07kg	○
Cerneaux de noix	Sec	0,0068kg	0,17kg	○
Cream cheese nature Regal fromagerie	Frais	0,04kg	1,00kg	○
Salade de blé	Frais	0,015kg	0,38kg	○
Lanières de betteraves rouges crues	Frais	0,08kg	2,00kg	○
Huile d'olive	Ravier/Sceau	0,005l	0,13l	○
Vinaigre d'alcool 6*	Ravier/Sceau	0,0016l	0,04l	○
Sauce vinaigrette maison	Ravier/Sceau	0,03l	0,75l	○

## SALADE DE QUINOA, LENTILLES, NOIX ET CREAM CHEESE



### DESCRIPTION DE LA RECETTE



#### Préparation des produits

Égoutter 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.

1 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.

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

**BON APPÉTIT !**