



# Fiche recette « maison »

Catégorie : Plat protidique

## Riz Bio



### Ingrédients (pour 100 portions) :

RIZ LONG BIO 	5,310 KG
MARGARINE	0,340 L
SELFIN	0,060 KG

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr) :

GLUCIDES : 72,7 G	GRAISSES TOTALES : 5,3 G
•DONT SUCRE : 0 G	•AG SATURES : 0,7 G
SEL : 1 G	FER : 1,3 MG
PROTEINES : 6,4 G	CALCIUM : 0,1 MG
	ENERGIE : 885 KJ/212 KCAL

### Progression de la recette :

Faire bouillir la quantité suffisante d'eau,  
Ajouter le riz dans le liquide bouillant,  
Faire cuire le riz pendant 13 minutes en remuant,  
Egoutter le riz et le recouvrir de margarine,  
Maintenir au chaud