



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

## RIZ BIO PILAF



### Ingrédients (pour 100 portions):

LAURIER MOULU BOITE 275G DUCROS#	0.004
MARGARINE LIQUIDE 2.5L BEBO VARIO#	0.340
OIGNON DES CARTON 10KG IQF SUR DUJARDIN#	1.932
POIVRE GRIS MOULU SAC 1KG HAYA4YOU#	0.015
RIZ LONG ETUVE INDICA BIO SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	5.550
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.062
THYM ENTIER BOITE 165G DUCROS#	0.015

### Progression de la recette:

**Peser les différents éléments pour la confection de la recette**  
Déconditionner le riz, la margarine, les oignons, les réserver dans des bacs différents  
Faire suer les oignons cubes dans une grande sauteuse ou un Steam avec la margarine,  
Ajouter le riz, le faire nacrer, mouiller avec le volume d'eau nécessaire 8.941 litres,  
Assaisonner de sel et poivre, ajouter le thym et le laurier, mélanger délicatement,  
Le temps de cuisson d'un riz pilaf est de 18 à 20 minutes  
Après cuisson, laisser reposer quelques minutes,  
Égrainer le riz, en vérifier l'assaisonnement,  
Débarasser et conditionner en barquettes.

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

<b>Energie</b>	<b>285 kcal</b>	<b>226 kcal</b>
<b>Energie</b>	<b>1189 kj</b>	<b>941 kj</b>
<b>Graisses totales</b>	<b>3.9 g</b>	<b>3.1 g</b>
<b>Dont AG saturés</b>	<b>0.5 g</b>	<b>0.4 g</b>
AG polyinsaturés	-	-
AG monoinsaturés	-	-
AG trans	-	-
<b>Glucides totaux</b>	<b>57.0 g</b>	<b>45.1 g</b>
<b>Dont Glucides simples (sucres)</b>	<b>1.5 g</b>	<b>1.2 g</b>
Glucides complexes	-	-
<b>Protéines</b>	<b>5.2 g</b>	<b>4.1 g</b>
<b>Sel</b>	<b>0.8 g</b>	<b>0.6 g</b>
Calcium	0.3 mg	0.2 mg