



Fiche recette « maison »

Catégorie : Garniture

Salade de riz bio composée



Ingrédients (pour 100 portions):

MAIS DOUX GRAIN BOITE 3/1 S/V ALIBEL	1.420
OLIVE NOIRE RONDELLE PCH 1.7KG BALSAVOUR.#	0.283
POIVRON MIXTE LANIERE SACHET 2,5KG (CAR) SUR	1.420
RIZ LONG ETUVE INDICA BIO SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	3.960
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.113
TOMATE RONDE CAL 57/67 BIO KG FRAIS	2.360



Progression de la recette:

Déconditionner le riz, mettre le riz en cuisson, le refroidir et l'égoutter
Déconditionner et décontaminer les tomates
Les tailler avec le coupe légume lame coupe macédoine 10 x 10 x 10 mm
Bien les égoutter
Déconditionner les poivrons
Les tailler avec le coupe légumes lame coupe macédoine 10 x 10 x 10 mm
Déconditionner le maïs, l'égoutter

Déconditionner les olives noires rondelles, les égoutter
Dans un grand bac mélanger ensemble le riz, les tomates, les maïs, les poivrons rouges et les olives
Bien mélanger le tout, avec le sel et le poivre
Mélanger délicatement
En vérifier l'assaisonnement

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	161 kcal
Energie	682 kj
Graisses totales	0.9 g
Dont AG saturés	0.1 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	34.8 g
Dont Glucides simples (sucres)	2.1 g
Glucides complexes	-
Protéines	3.7 g
Sel	1.4 g
Calcium	2.7 mg