



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat végétarien

RIZ LENTILLE ET LEGUMES BIO

Ingrédients pour 100/4 portions :

EAU	1.200	0,048 ml
LENTILLE CUISINE/PETIT LEGUME BIO BOITE 5/1	8.000	0,32 Kg
MACEDOINE LEGUME BIO BOITE 5/1 BIOVIVER #	7.000	0,28 Kg
MIMOLETTE LAIT PASTEURISE 24%MG DES SACHET	0.800	0,032Kg
POIS CHICHE BIO BTE 5/1 BIOVIVER #	1.500	0,06Kg
POIVRON VERT CUBE 4EME GAMME SACHET 1KG R. DES	1.500	0,06 Kg
RIZ LONG ETUVE INDICA BIO SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	0.800	0,03 Kg
TOMATE PELE ENTIERE BIO BTE 3/1 ACTIBIO#	4.500	0,18 Kg



Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour confectionner la recette.

Egoutter les lentilles aux petits légumes.

Cuire le riz à l'eau bouillante tout en remuant le plus possible pendant 20mn environ.

A la fin de la cuisson, mettre le riz à refroidir en y ajoutant la macédoine de légumes, puis les lentilles, pois chiche et les poivrons.

Quand le riz est environ à 40°C, l'égoutter fortement.

Débarrasser le riz en bac gastro et répartir la mimolette.

Mélanger délicatement.

Vérifier l'assaisonnement.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	118 kcal
Energie	494 kj
Graisses totales	1.8 g
Dont AG saturés	0.2 g

Glucides totaux	22.8 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.1 g
Glucides complexes	-
Protéines	2.8 g
Sel	0.6 g
Calcium	8.4 mg
Fer	0.4 mg