



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

RIZ AGB FACON A L'ESPAGNOLE

Ingrédients pour 100 convives en Kg :

EAU DU ROBINET#	12.286
ERSATZ SAFRAN MOULU RIZDOR TUBE 100G DUCROS#	0.017
HUILE OLIVE EXTRA VIERGE BIO BID 5L BIO IDEA#	0.146
HUILE TOURNESOL 5L AMPHORA/COPPELIA#	0.584
LEGUME BRUNOISE SACHET 2.5KG (CAR) SUR	1.190
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	0.170
PETIT POIS TOUS CALIBRE BIO 10KG IQF SUR	1.190
RIZ LONG ETUVE INDICA BIO SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	4.729
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.085
TOMATE PELE ENTIERE BIO BTE 3/1 ACTIBIO#	1.190



Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour la confection de la recette.

Dans une sauteuse mettre l'huile d'olive, les oignons émincés, les épices, laisser cuire un peu. Ajouter le riz, les petits pois surgelés, le mélange brunoise de légumes et la tomate, terminer par l'eau.

Laisser cuire comme un riz "Pilaf",

Au terme de la cuisson vérifier l'assaisonnement et rectifier si besoin,

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	139 kcal
Energie	580 kj
Graisses totales	4.4 g
Dont AG saturés	-
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	22.3 g
Dont Glucides simples (sucres)	-
Glucides complexes	-
Protéines	2.4 g
Sel	0.1 g