



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat complet

DAHL LENTILLES CORAILS ET RIZ BIO

Ingrédients pour 100 convives en Kg :

AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.030
BOUILLON LEGUME DESHYDRATE BOITE 1KG /100L	0.033
CAROTTE DES 10/10 SACHET 2,5KG (CAR) IQF SUR	0.843
CREME LIQUIDE LEGERE 18%MG BRIQUE 1L UHT	1.466
CURRY GOLD MOULU POT PLASTIQUE 440G DUCROS#	0.036
EAU DU ROBINET#	4.200
HUILE TOURNESOL 5L AMPHORA/COPPELIA#	0.100
LAIT COCO BOITE 1/2 400G#	0.733
LENTILLE CORAIL SEC SAC 5KG#	2.900
OIGNON CUBE 10X10 SACHET 2.5KG (CAR) SUR VIRTO#	1.036
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.094

EAU DU ROBINET#	10.323
RIZ LONG ETUVE INDICA BIO SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	4.685
SEL GROS SAC 1KG LA TABLEE	0.052



Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	127 kcal
Energie	532 kj
Graisses totales	3.0 g
Dont AG saturés	1.2 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	20.9 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.9 g
Glucides complexes	-
Protéines	4.1 g
Sel	0.6 g
Calcium	14.6 mg
Fer	1.1 mg

Progression de la recette:

Faire bouillir l'eau avec le gros sel.
Plonger le riz dans l'eau bouillante.
Cuire le riz à l'eau frémissante pendant 20 min. environ en remuant.
Égoutter.

Faire revenir l'ail, les oignons et les carottes dans l'huile sans coloration.
Verser les lentilles.
Disperser le bouillon de légumes dans de l'eau bouillante.
Ajouter ce bouillon sur les lentilles.
Cuire à couvert à feu doux pendant 20 minutes environ.
Ajouter la poudre de curry, crème, le lait de coco en fin de cuisson.
Goûter.
Saler.