



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Garniture

## RIZ CANTONNAIS BIO

### Ingrédients pour 100 portions en kg:

OEUF LIQUIDE ENTIER BIO FRANCE BIB 5KG PAST	2.830
PETIT POIS TRES FIN BIO BOITE 5/1 DAUCY#	2.830
RIZ LONG ETUVE INDICA BIO SAC 5KG VIVIEN PAILLE#	3.100
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.070



### Progression de la recette:

Cuire le riz  
Cuire l'omelette à part et la détailler en fines lamelles.  
Faire chauffer l'huile.  
Faire revenir les oignons dans l'huile à feu moyen.  
Ajouter le riz et les petits pois, en remuant continuellement.  
Mouiller le riz et ajouter le sel.  
Chauffer à feu vif.  
A ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 12 à 15 min environ  
Vérifier la cuisson du riz, le riz doit avoir absorbé tout le liquide.  
Ajouter l'omelette  
Mélanger.  
Goûter.

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

<b>Energie</b>	<b>190 kcal</b>
<b>Energie</b>	<b>793 kj</b>
<b>Graisses totales</b>	<b>4.9 g</b>
<b>Dont AG saturés</b>	<b>1.4 g</b>
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
<b>Glucides totaux</b>	<b>25.9 g</b>
<b>Dont Glucides simples (sucres)</b>	<b>0.9 g</b>
Glucides complexes	-
<b>Protéines</b>	<b>9.2 g</b>
<b>Sel</b>	<b>0.7 g</b>
Calcium	21.1 mg
Fer	2.2 mg
Vitamine C	2.7 mg