

Fiches Recettes

Salades composées

■ TABOULE BIO (100 RATIONS)

Composition	Unité	Quantité	Coût
Semoule bio	Kilo	1,200	18,91 €
Concombres bio (unité de 400gr)	Pièce	6,000	
Tomates bio fraîches en cubes	Kilo	3,000	
Oignons bio jaunes frais	Kilo	0,900	
Persil haché frais	Kilo	0,150	
Jus de 3 citrons bio	Kilo	0,600	
Huile d'olive bio	Litre	0,300	
Sel, poivre			
Eau			

Coût par ration

0,189 €

- 1) Nettoyer, découper et égoutter vos légumes ;
- 2) Assembler tous les produits à la semoule, mouiller avec un peu d'eau ;
- 3) Dresser et persiller.

■ SALADE DE RIZ BIO (100 RATIONS)

Composition	Unité	Quantité	Coût
Riz étuvé Bio	Kilo	3,000	17,34 €
Champignons émincés Bio	Kilo	1,125	
Oignons rouges frais Bio	Kilo	1,125	
Macédoine de légumes Bio	Boite 5/1	42,5%	
Sel, poivre			

Coût par ration

0,173 €

- 1) Couper les oignons en lamelles très fines ;
- 2) Recouper grossièrement les champignons émincés surgelés ;
- 3) Faire égoutter la macédoine de légumes ;
- 4) Assembler le tout avec le riz préalablement cuit et égoutté.

■ SALADE DE PATES BIO (100 RATIONS)

Composition	Unité	Quantité	Coût
Penne regate Bio	Kilo	3,300	11,08 €
Carottes fraîches crues râpées Bio	Kilo	1,500	
Chou blanc frais râpé Bio	Kilo	0,900	
Chou rouge frais râpé Bio	Kilo	0,750	
Oignons jaunes frais Bio	Kilo	0,500	

Coût par ration

0,111 €

- 1) Cuire les pâtes et les égoutter ;
- 2) Nettoyer, découper vos légumes ;
- 3) Dresser.

Fiches Recettes

Salades composées

■ SALADE DE LENTILLES ARLEQUIN **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Lentilles vertes sèches Bio	Kilo	1,200	17,09 €
Carottes fraîches râpées Bio	Kilo	2,000	
Panais frais râpés Bio	Kilo	2,000	
Tomates fraîches en cubes Bio	Kilo	1,000	
Poivrons verts Bio	Kilo	0,500	
Poivrons rouges Bio	Kilo	0,500	
Oignons jaunes frais Bio	Kilo	0,500	

Coût par ration

0,171 €

- 1) Cuire les lentilles et les égoutter ;
- 2) Nettoyer, découper vos légumes ;
- 3) Dresser et finir par un mélange de couleurs (poivrons).

■ SALADE DE LEGUMES SECS **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Riz basmati Bio	Kilo	2,300	17,48 €
Lentilles vertes Bio	Kilo	0,500	
Petits pois très fins Bio	Boite 5/1	50%	
Curry	Kilo	0,010	
Moutarde Bio	Kilo	0,150	
Jus de citron Bio	Kilo	0,010	
Huile d'olive Bio	Litre	0,500	
Sel, poivre			

Coût par ration

0,175 €

- 1) Cuire le riz et les lentilles, égoutter après cuisson et refroidir ;
- 2) Egoutter les petits pois ;
- 3) Mettre les oignons, les poivrons et faire revenir 5 min. Saler et poivrer ;
- 4) Mélanger la moutarde, le jus de citron, le curry et l'huile d'olive ;
- 5) Faire l'assemblage et parsemer de persil.

■ SALADE DE BLE **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Blé précuit Bio	Kilo	3,000	18,56 €
Carottes Bio râpées fraîches	Kilo	1,125	
Maïs Bio	Boite 3/1	112,5%	
Macédoine de légumes Bio	Boite 5/1	42,5%	
Sel, poivre			

Coût par ration

0,186 €

- 1) Cuire le blé et l'égoutter ;
- 2) Nettoyer et râper les carottes ;
- 3) Egoutter la macédoine de légumes et le maïs ;
- 4) Assembler le tout.

Fiches Recettes

Salades composées

■ SALADE COULEURS **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Salade batavia fraîche Bio	Pièce	12	20,50 €
Maïs 3/1 Bio	Kilo	0,500	
Tomates fraîches en cube Bio	Kilo	3,000	

Coût par ration

0,205 €

- 1) Nettoyer, découper et égoutter vos légumes ;
- 2) Dresser par couche de couleurs.

■ SALADE COURGETTES ET TOMATES **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Tomates fraîches en tranches Bio	Kilo	8	19,56 €
Courgettes fraîches râpées crues Bio	Kilo	1,200	
Persil haché frais	Kilo	0,250	

Coût par ration

0,196 €

- 1) Laver vos légumes, couper les tomates et les courgettes sans les peler ;
- 2) Assembler le tout et persiller.

■ SALADE DE CHAMPIGNONS DE PARIS **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Champignons surgelés crus Bio	Kilo	3,000	17,70 €
Carottes fraîches râpées Bio	Kilo	2,000	
Courgettes fraîches cubes Bio	Kilo	1,400	
Tomates fraîches en cubes Bio	Kilo	2,200	
Oignons jaunes frais émincés Bio	Kilo	0,600	

Coût par ration

0,177 €

- 1) Nettoyer, découper et égoutter vos légumes ;
- 2) Dresser en alternant les couleurs.

■ SALADE DE BETTERAVES **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Betterave crue râpée Bio	Kilo	8,000	13,35 €
Oignons jaunes frais Bio	Kilo	1,500	
Persil haché frais	Kilo	0,250	

Coût par ration

0,134 €

- 1) Nettoyer, râper et couper vos légumes ;
- 2) Dresser.

Fiches Recettes

Salades composées

■ REMOULADE SAUCE MULOTTE **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Céleri rave Bio	Kilo	8,000	
Fromage blanc Bio	Kilo	1,500	
Cornichons rondelles	Boite 5/1	24,0%	20,43 €
Persil plat frais	Kilo	0,200	
Sel, poivre			

Coût par ration

0,204 €

- 1) Laver, brosser, parer puis râper le céleri rave ;
- 2) Réaliser la sauce mulotte avec les cornichons coupés en petits morceaux, le sel, le poivre et le fromage blanc ;
- 3) Mélanger l'ensemble et parsemer de persil finement haché.

■ POIREAUX MIMOSA **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Poireaux frais tronçons Bio	Kilo	8,000	
Œufs durs écalés Bio	Pièce	20,000	23,26 €
Persil haché frais	Kilo	0,250	

Coût par ration

0,233 €

- 1) Cuire les tronçons de poireaux à l'eau salée ;
- 2) Egoutter et disposer en surface le mimosa d'œufs durs ;
- 3) Persiller au moment du dressage.

■ SALADE DE CHOU ROUGE **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Chou Rouge Bio	Kilo	10,000	
Œufs écalés Bio	Pièce	20,000	
Echalottes Bio	Kilo	1,000	
Huile d'olive Bio	Kilo	1,000	
Vinaigre de vin rouge Bio	Kilo	1,000	23,55 €
Vinaigre de framboise	Kilo	0,500	
Moutarde Bio	Kilo	0,100	
Persil plat	Botte	2,000	
Sel, poivre			

Coût par ration

0,236 €

- 1) Nettoyer, découper et égoutter les choux ;
- 2) Couper les œufs en rondelles ;
- 3) Dresser le chou, assaisonner, poser les rondelles d'œufs, persiller.

Fiches Recettes

Salades composées

■ DUO DE CAROTTES ET PANAIS **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Carottes râpées fraîches Bio	Kilo	4,250	18,67 €
Panais râpés Bio	Kilo	4,250	
Oignons rouges frais ciselés Bio	Kilo	1,000	
Persil plat frais	Kilo	0,250	
Sel, poivre			

Coût par ration

0,187 €

- 1) Nettoyer et râper les légumes, ciseler les oignons ;
- 2) Assembler le tout et ajouter le persil.

■ CELERI AU FROMAGE BLANC **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Céleri rave frais Bio	Kilo	8,000	24,77 €
Fromage blanc Bio	Kilo	2,000	
Persil plat frais	Kilo	0,250	
Curcuma	Kilo	0,250	
Sel, poivre			

Coût par ration

0,248 €

- 1) Râper le céleri rave ;
- 2) Mélanger le fromage blanc, le curcuma, le sel et le poivre ;
- 3) Assembler le tout et persiller au moment du dressage.

■ CONCOMBRE EN SALADE **BIO** (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Concombre frais en rondelles Bio	Pièce	21,000	24,42 €
Oignons jaunes frais Bio	Kilo	0,670	
Persil haché frais	Kilo	0,185	

Coût par ration

0,244 €

- 1) Nettoyer, découper vos légumes ;
- 2) Assembler et persiller.

Fiches Recettes

Salades composées

■ TRIO DE RÂPÉ BIO (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Carottes bio fraîches crues râpées	Kilo	4,000	13,77 €
Betteraves bio fraîches crues râpées	Kilo	2,400	
Céleri bio frais râpé	Kilo	2,700	
Persil haché frais	Kilo	0,250	

Coût par ration

0,138 €

- 1) Nettoyer, découper et râper vos légumes ;
- 2) Assembler et persiller.

■ SALADE DE RADIS BIO (100 RATIONS)



Composition	Unité	Quantité	Coût
Radis bio botte	Kilo	16,000	24,98 €
Fanes de radis bio	Kilo	2,000	
Batavia bio	Pièce	3,000	
Radis noir bio	Kilo	0,500	

Coût par ration

0,250 €

- 1) Nettoyer les légumes;
- 2) Couper les fanes de radis. Les mélanger à la salade ;
- 3) Disposer dessus les radis coupés en rondelles et le radis noir râpé.

■ PET SAÏ A LA PERIGOURDINE (100 RATIONS)

Composition	Unité	Quantité	Coût
Carottes râpées	Kilo	3,000	34,32 €
Chou chinois	Kilo	8,000	
Emmenthal râpé	Kilo	2,000	
Cerneaux de noix	Litre	0,500	
Pousses de soja	Boite 3/1	1,000	
Huile d'olive, moutarde	Litre	0,500	
Sauce soja Sel, poivre			

Coût par ration

0,343 €

- 1) Laver, couper les légumes, égoutter le soja, découper les cerneaux de noix ;
- 2) Ajouter le fromage, monter la sauce, incorporer et mélanger ;
- 3) Conserver en chambre des produits finis avant service.