



PLAT COMPLET

FRICASSÉ DE DINDE

et Cantadou® Curry

Plat complet
 Non Végétarien Végétarien Non végétarien, pauvre en protéine

Apport en graisse
Qualité : Faible Moyenne Intéressante
Quantité : Faible Moyenne Importante

Apport en protéine à compléter avec les périphériques du menu
 Pas nécessaire
 Recommandé ...
> Pour compléter avec des protéines d'origines animales, utiliser :
 Œufs
 Lait ou laitage
 Fromage
 L'un des 3, au choix
> Pour compléter avec des protéines d'origines végétales, utiliser :
 Céréales
 Légumineuses
 Graines

Préparation : 15 min - Cuisson : 25 min Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,96 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 10 kg de blanc de dinde
- 5 dl d'huile olive
- 2 kg d'oignons émincés
- 2,5 l de bouillon de volaille
- 2,5 kg de **Cantadou® Curry**
- 10 kg de carotte en rondelles
- Sel, poivre
- 5 kg de riz

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Détailler les blancs de dinde et les rissoler dans l'huile olive.
2. Ajouter les oignons émincés et laisser cuire à couvert pendant 15 min.
3. Ajouter le bouillon de volaille et le **Cantadou® Curry**, laisser mijoter à découvert.
4. Ajouter les carottes cuites au préalable au four vapeur.
5. Rectifier l'assaisonnement.
6. Servir avec du riz.

ASTUCE

Réalisez des sauces onctueuses et nappantes qui ne déphasent pas à chaud avec **Cantadou® Curry**.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 250 g/pers.
(dont 70 g de part prot)
Pour un adolescent en collège / lycée : 250 - 300 g/pers.
(dont 100 - 120 g de part prot)

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 504,52 kJ / 119,96 kcal - Matières grasses : 3,91 g dont acides gras saturés : 1,67 g - Glucides : 12,72 g dont sucres : 2,08 g - Protéines : 8,00 g - Sel : 0,23 g - Calcium : 18,92 mg