



## Salade de **crozets**, à la grecque

Calculée pour 100 portions de 175g - Entrée - (Adolescents/Adultes)

### INGRÉDIENTS

- 2.6kg de crozet nature surgelé Royans
- 2.8kg de tomate ronde fraîche
- 2.8kg de comcombre frais
- 330g d'oignon rouge frais
- 2kg de feta grecque AOP en cubes
- 860g d'olive noire appertisée
- 1.7kg de fromage blanc 3.6% MG
- 510ml d'huile d'olive vierge extra
- 170g de basilic frais
- 130ml de vinaigre de vin rouge

### Valeurs nutritionnelles pour une portion de 175g

Apports caloriques	207 Kcal
Protéines	8.1 g
Lipides	11.7 g
Dont AGS	4.6 g
Glucides	16.6g
Dont sucres	2.4 g
Fibres	1.6 g
Sel	0.3 g

Coût portion : Faible (<0.8€)

Temps préparation : Moyen (1h30)

### AUTRES PORTIONS CONSEILLÉES

Maternelles : 86 g soit 203 portions

Primaires : 113 g soit 154 portions

## 1. Préparation des légumes

- ▶ Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau les légumes et les aromates. Éplucher les concombres et les oignons, détailler ensuite avec les tomates en petits dés. Ciselez le basilic. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

## 2. Cuisson des crozets

- ▶ Plonger les crozets surgelés dans un grand volume d'eau bouillante préalablement salée. Cuire 5 à 8 minutes.
- ▶ Égoutter, rincer à l'eau froide, terminer le refroidissement en cellule (passage de + 63° à + 10°C en moins de 2 heures).

## 3. Préparation de la sauce

- ▶ Mélanger au fouet le fromage blanc, l'huile d'olive, le basilic et le vinaigre de vin rouge jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C).

## 4. Mise en place

- ▶ Mélanger les crozets refroidis avec les dés de tomate, de concombre et d'oignon, les olives préalablement égouttées et la féta. Ajouter la sauce au fromage blanc, bien mélanger.
- ▶ Dresser la salade de crozets dans des contenants individuels. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+3 °C) jusqu'au moment du service.