



INSTITUT SPÉCIALISÉ AUTISME -  
2020

LES CROQUES RIZ



## LES CROQUES RIZ

### INGRÉDIENTS

#### Pour la recette :

- 5 oeufs
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 100 g de fromage
- 300 g de riz cuit
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive

#### Pour la présentation :

- 1 salade verte
- 2 tomates
- Tomates cerises, olives dés de fromage : à piquer sur le pique en bois

Préparation : 25min  
+ 5min présentation

7 parts

Cuisson : 5min

#### La préparation :

- Chaque enfant à l'aide de son livret de recette, se munit des ustensiles et des ingrédients dont il a besoin.

#### La réalisation de la recette

- Chaque enfant bat un oeuf dans un saladier
- Il épluche et râpe un gros morceau de carottes
- Il mélange
- Puis il épluche et râpe trois grosses rondelles de courgettes, il mélange
- Il râpe cinq dés de fromage dans la préparation, puis mélange

#### La cuisson

- Chaque élève est chargé de cuire ses deux galettes

#### La présentation

- A l'aide d'un pic à brochette, les élèves referment leur croques riz contenant une rondelle de tomate, et une feuille de salade