



Accompagnement

Blé aux petits pois et potimarron et La Vache qui rit® Bio

⌚ Préparation: 45 min. - Cuisson: 30 min.

€ Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite: 0,45€

RECETTE
100% BIO

Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 9 kg de blé bio
- 2,5 kg de petits pois bio
- 2,5 kg de potimarron bio en cube
- 50 g de persil bio haché
- 30 g de menthe bio
- 15 g de noix de muscade bio
- 1 kg de **La Vache qui rit® Bio**
- 5 l de bouillon de légumes réhydraté

Progression de la recette

1. Cuire le blé dans de l'eau salée pendant 20 min.
2. Cuire les petits pois et le potimarron au four vapeur pendant 15 min.
3. Diluer **La Vache qui rit® Bio** dans le bouillon de légumes chaud.
4. Mélanger tous les ingrédients et rectifier l'assaisonnement.



Astuce du chef

Ce plat peut également être préparé avec des haricots plats coupés à la place de petits pois.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire: 197g/pers.

Pour un adolescent en collège / lycée: 236g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Valeurs énergétiques: 423 kJ / 100 kcal -
 Matières grasses: 1,4g dont acides gras saturés: 0,7g
 - Glucides: 16,3g dont sucres: 1,4g - Protéines: 4,2g
 - Sel: 0,2g - Calcium: 32mg

