



Entrée

# Carottes et haricots blancs

« façon humous » et La Vache qui rit®

🕒 Préparation : 20 min. - Cuisson : 0 min. € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,20 €

## Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou  
120 enfants en primaire

- 5 kg de carottes crues
- 4 kg de haricots blancs cuits
- 1 kg de **La Vache qui rit**®
- 20 g de cumin
- 30 g de persil haché
- 20 g de sel
- 10 g de poivre
- 400 ml de jus de citron

## Progression de la recette

1. Égoutter les haricots blancs et réserver leur jus.
2. Passer les carottes au cutter.
3. Détendre **La Vache qui rit**® avec le jus des haricots et le citron.
4. Mixer ensemble carottes et haricots.
5. Incorporer progressivement le mélange **La Vache qui rit**® jusqu'à obtention de la consistance désirée.
6. Ajouter le persil et le cumin, puis assaisonner de sel et de poivre.



### Rations recommandées

Pour un enfant en primaire: 70 - 90g/pers.  
Pour un adolescent en collège / lycée: 100 - 150g/pers.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 286 kJ / 68 kcal - Matières grasses :  
2,1 g dont acides gras saturés : 1,1 g - Glucides : 8,4 g dont sucres :  
3,6 g - Protéines : 3,9 g - Sel : 7 g - Calcium : 91 mg



Astuce  du chef

La Vache qui rit® apporte de l'onctuosité à la préparation.