



ACCOMPAGNEMENT DE LÉGUMES

CHOU-FLEUR BRAISÉ AUX RAISINS, À LA CRÈME DE CURRY

et Cantadou® Curry

🕒 Préparation : 30 min - Cuisson : 25 min € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,41 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 15 kg de chou-fleur
- 1,5 kg de **Cantadou® Curry**
- 2 l de lait demi-écrémé
- 600 g de fécule de maïs
- 350 g de ciboulette ciselée surgelée
- 750 g de raisins secs

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Cuire le chou-fleur au four vapeur à 90 °C pendant 15 min, puis 10 min à 200 °C pour le colorer.
2. Mélanger le **Cantadou® Curry** au lait, incorporer la fécule et porter à ébullition, ajouter la ciboulette.
3. Répartir les raisins sur le chou-fleur et napper de sauce.

ASTUCE

*Vous pouvez aussi mettre de la noix de coco râpée qui s'accordera avec le **Cantadou® Curry**. Vous pouvez accompagner cette recette d'un féculent.*



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 100 g/pers. de légumes
Pour un adolescent en collège / lycée : 150 g/pers. de légumes
(on complète avec des féculents)

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 294,62 kJ / 70,35 kcal - Matières grasses : 3,01 g
dont acides gras saturés : 1,83 g - Glucides : 7,51 g dont sucres : 2,06 g -
Protéines : 2,32 g - Sel : 0,13 g - Calcium : 32,82 mg