

ENTRÉE

CROUSTILLANTS DE LÉGUMES ET DÉS DE BOURSIN® ail et fines herbes

Élaboré par notre conseiller culinaire Jean-Marc LAFORETS

LES LÉGUMES QU'ON NEM À LA FOLIE



Temps de
réalisation

90 MIN

Temps de
cuisson

5 MIN

Coût portion

0,35€ (PRIMAIRE)

0,45€ (ADO)



RECETTE
VÉGÉTARIENNE

LES INGRÉDIENTS DU SUCCÈS (POUR 125 PRIMAIRES OU 100 ADOS.)

- Feuilles de brick 100 ou 125
- 1,2 kg Boursin® en dés
- 2 kg chou blanc
- 4 kg carottes
- 2 kg betterave crue
- 600 g huile d'olive
- 200 g vinaigre de cidre
- Sel et poivre

La Star
de La Recette



AUX FOURNEAUX !

- Laver, éplucher et râper les carottes, les betteraves et le chou blanc. Conserver et sécher les épluchures de carottes pour le décor.
- Réaliser une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre. Assaisonner les légumes râpés.
- Étaler les feuilles de brick, mettre les légumes râpés et 3 ou 4 dés de Boursin de manière à former des boudins.
- Rabattre les extrémités et rouler de façon à former un nem. Fermer le nem en badigeonnant la fermeture.
- Disposer les nems sur une plaque et passer au four 5 minutes à 200°C.
- Servir tiède sur une feuille de salade avec la sauce vinaigrette cidre.

Quantité recommandée

Pour un enfant en primaire : 65 g/pers.

Pour un adolescent en collège/ lycée : 80 g/pers.

Valeurs nutritionnelles recommandées

Valeurs énergétiques : 659 kJ/157 kcal - Matières grasses : 7 g dont acide gras saturés : 2 g
Glucides : 19 g dont sucres : 4 g - Protéines : 2 g - Sel : 0 g - Calcium : 48 mg

