



ACCOMPAGNEMENT DE LÉGUMES

CRUMBLE DE COURGETTES

et La Vache qui rit®

⌚ Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min € Prix de revient unitaire HT par portion produite : $\frac{1}{10}$

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants en primaire

- 10 kg de courgettes
- Thym
- 3 L de bouillon de légumes
- 2,5 kg de **La Vache qui rit**®
- 2 kg de chapelure
- 2 kg de farine
- 2 kg de flocons d'avoine
- 2 kg de beurre 1/2 Sel



“J'utilise la gamme ingrédients pour la préparation de potages, de sauces ou encore de purées et gratins.”

Olivier Marquet, chef de cuisine Collège Saint Gabriel, Pacé

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Délayer **La Vache qui rit**® dans le bouillon de légumes chaud, et ajouter le thym.
2. Mélanger la chapelure, la farine, les flocons d'avoine et le beurre à température ambiante jusqu'à l'obtention d'une poudre homogène.
3. Disposer les courgettes râpées dans des moules individuels ou en plaque gastro puis ajouter le mélange de **La Vache qui rit**®.
4. Saupoudrer avec l'appareil à crumble jusqu'à épuisement.
5. Cuire 25 minutes au four à 180°C.



Ration recommandée

Pour un enfant en primaire : 100 g environ/pers.
Pour un adolescent en collège / lycée : 150 g environ/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 791,24 kJ / 189,33 kcal - Matières grasses : 9,95 g dont acides gras saturés : 6,19 g - Glucides : 18,94 g dont sucres : 2,60 g - Protéines : 4,76 g - Sel : 0,6 g