



## Accompagnement

# Curry de pois chiches et blettes et Cantadou®

🕒 Préparation : 60 min. - Cuisson : 45 min. 💶 Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 1,07 €

## Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 5 kg de pois chiches cuits
- 5 kg de côtes de blettes surgelées
- 5 kg d'épinards en branches surgelés
- 2 kg d'oignons émincés surgelés
- 1,5 kg de **Cantadou®**
- 20 g de curry en poudre
- 10 g de cumin en poudre
- 1 l de jus de citron
- 50 g de sel
- 15 g de poivre
- 500 ml d'huile végétale

## Progression de la recette

1. Passer épinards et blettes au four vapeur, pendant 15 min.
2. Dans une sauteuse, faire revenir les oignons dans l'huile, jusqu'à obtention d'une légère coloration.
3. Ajouter les blettes et les épices, puis laisser cuire pendant 15 min, en remuant de temps à autre.
4. Ajouter les épinards, le **Cantadou®** et mélanger soigneusement.
5. Incorporer les pois chiches et laisser mijoter pendant 10 à 15 min.

## Astuce du chef

Pour un résultat encore plus nourrissant, ajouter une portion de riz.



### Rations recommandées

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

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 224 kJ / 80 kcal - Matières grasses : 5,1 g dont acides gras saturés : 1,6 g - Glucides : 5,2 g dont sucres : 1,3 g - Protéines : 3,3 g - Sel : 5,1 g - Calcium : 69 mg

### Accompagnement

Non Végétarien  Végétarien  Non végétarien, pauvre en protéine

### Apport en graisse

Qualité :  Faible  Moyenne  Intéressante  
Quantité :  Faible  Moyenne  Importante

### Apport en protéine à compléter avec les périphériques du menu

Pas nécessaire

Recommandé ...

> Pour compléter avec des protéines d'origine animale :

- Œufs
- Lait ou laitage
- Fromage
- L'un des 3, au choix

> Pour compléter avec des protéines d'origine végétale :

- Céréales
- Légumineuses
- Graines