

RECETTE
100% BIO



Entrée

Douceur de maïs et carotte et La Vache qui rit® Bio

⌚ Préparation : 20 min. - Cuisson : 30 min. 💰 Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,21 €



Ingrédients

pour environ 70 adolescents ou 100 enfants en primaire

- 5 kg de maïs bio en boîte 3/1
- 2,5 kg de carottes bio
- 9 l de bouillon de légumes bio réhydraté
- 10 g de cumin en poudre bio
- 1,5 kg de **La Vache qui rit® Bio**
- 1 l de lait demi-écrémé bio

Progression de la recette

1. Mettre les carottes à cuire dans le bouillon de légumes pendant 20 min.
2. Après 15 min. de cuisson, ajouter le maïs et laisser mijoter 10 min.
3. Mixer l'ensemble et incorporer **La Vache qui rit® Bio**, le lait et le cumin.
4. Rectifier l'assaisonnement et servir chaud.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire: 176g/pers.
Pour un adolescent en collège/lycée: 264g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques: 243 kJ / 58 kcal - Matières grasses: 2,3g dont acides gras saturés: 1,3g - Glucides: 6,8g dont sucres: 2,9g - Protéines: 2g - Sel: 0,6g - Calcium: 38mg

Astuce du chef

Vous pouvez ajouter à cette douceur de la coriandre hachée.