

ASTUCE

Une recette à décliner avec **La Vache qui rit®** pour varier les plaisirs.



ACCOMPAGNEMENT DE LÉGUMES

ÉPINARDS

et Boursin® Cuisine



🕒 Préparation : 15 min - Cuisson : 15 min + 10 min 💰 Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,41 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 130 enfants en primaire

- 15 kg d'épinards en branche surgelés
- 2 kg de **Boursin® Cuisine**
- 30 g de poivre

« Avec cette recette, je peux faire manger des épinards aux lycéens. Depuis, nous avons doublé la quantité d'épinards servis ! C'est un usage simple, rapide et très efficace ! »

Jean-Marc Groussac,
Chef de cuisine au Lycée de Tournefeuille

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Passer les épinards au four vapeur pendant 15 minutes et bien les presser.
2. Mélanger le **Boursin® Cuisine** et le poivre aux épinards et servir.
3. Mettre le mélange épinards et **Boursin® Cuisine** dans des bacs gastronormes et enfourner à 130 °C pendant 10 minutes avant de servir.



Rations recommandées

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 : 193,86 kJ / 46,59 kcal - Matières grasses : 2,68 g dont acides gras saturés : 1,54 g - Glucides : 1,44 g dont sucres : 1,06 g - Protéines : 2,96 g - Sel : 0,23 g - Calcium : 140,89 mg

