



POÊLÉE DE LÉGUMES au Boursin® Cuisine

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients

pour 100 adolescents ou 150 enfants

- 14 kg de mélange mixte de légumes surgelés
- 2 kg de **Boursin® Cuisine**
- 1 kg d'oignons hachés
- 500 g de beurre
- Sel/Poivre

Progression de la recette

1. Cuire les légumes à la vapeur.
2. Faire fondre le beurre et ajouter les oignons hachés, les légumes, l'assaisonnement et le **Boursin® Cuisine**.
3. Mélanger et rectifier l'assaisonnement. Le **Boursin® Cuisine** doit enrober les légumes.

Coût moyen par portion



Ration recommandée

Pour un enfant en élémentaire :
100 g/pers.

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

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques :
410,74 kJ / 98,99 kcal
Matières grasses : 6,67 g
dont acides gras saturés : 3,49 g
Glucides : 5,52 g
dont sucres : 2,55 g
Protéines : 2,29 g
Calcium : 28,34 mg
Sel : 0,62 g

FONDUE DE POIREAUX au Boursin® Cuisine

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients

pour 100 adolescents ou 150 enfants

- 15 kg de poireaux émincés surgelés
- 400 g de beurre
- 2 kg de **Boursin® Cuisine**
- 1 L de bouillon de légumes
- Sel/Poivre

Progression de la recette

1. Passer les poireaux à la vapeur en mettant une plaque en dessous pour récupérer le jus.
2. Faire fondre le beurre et y mélanger les poireaux.
3. Préparer le bouillon de légumes avec le jus récupéré et y mélanger le **Boursin® Cuisine** avec un fouet.
4. Ajouter les poireaux et bien mélanger le tout.
5. Rectifier l'assaisonnement.

Coût moyen par portion



Ration recommandée

Pour un enfant en élémentaire :
100 g/pers.

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

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 284,06 kJ / 68,42 kcal
Matières grasses : 4,97 g
dont acides gras saturés : 2,75 g
Glucides : 3,32 g
dont sucres : 2,76 g
Protéines : 1,57 g
Calcium : 205,88 mg
Sel : 0,18 g



Pour faire apprécier les légumes et éviter le gaspillage, essayez l'enrobage à chaud avec Boursin® Cuisine ! Prêt à l'emploi et surtout très gourmand. ”

Jean-Marc LAFORETS

Conseiller culinaire Bel Foodservice