



Friands au jambon, légumes bio et La Vache qui rit® Bio

Préparation : 45 min. - Cuisson : 30 min.

Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,39 € (ado) / 0,26 € (primaire)



Ingrédients

pour environ 200 adolescents ou 300 enfants en primaire



16 pâtes feuilletées bio (plaques de 700gr)



2 kg de jambon bio en dés



1,5 kg de brocolis bio



1,5 kg de julienne de carottes bio



50 g de Maizena diluée dans 1 l de lait 1/2 écrémé bio



2 kg de La Vache qui rit® Bio

Progression de la recette

- 1) Diluer la Maizena® dans le lait, ensuite mélanger au batteur avec **La Vache qui Rit® Bio**.
- 2) Ajouter du sel, du poivre et de la muscade.
- 3) Cuire tous les légumes au four vapeur pendant 10 min.
- 4) Dans un récipient adapté, mêler les légumes au mélange à base de **La Vache qui Rit® Bio**. Ajouter les dés de jambon.
- 5) A l'aide d'une poche sans douille, poser des bandes d'appareil sur la longueur des pâtes feuilletées.
- 6) Avec un pinceau et de l'eau, humidifier les pourtours des rectangles.
- 7) Recouvrir d'une autre pâte feuillée, refermer, ciseler et détailler des rectangles afin de former des friands.
- 8) Dorer et cuire au four à 170° pendant 20 min.

Quantités recommandées

Pour un enfant en primaire : 65 g/pers.
Pour un adolescent en collège / lycée : 96 g/pers.



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 1164 kJ / 279 kcal
Matières grasses : 18,8 g dont acides gras saturés : 9,5 g
Glucides : 21 g dont sucres : 2,2 g - Protéines : 5,4 g
Sel : 1,2 g - Calcium : 49,5 mg

Catégorie GEMRCN : Catégorie entrée grasse (15%)