



Galette de polenta aux légumes bio et La Vache qui rit® Bio

 Préparation : 30 min. - Cuisson : 25 min.

 Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,60 € (ado) / 0,50 € (primaire)

Ingrédients

pour environ 100 adolescents
ou 125 enfants en primaire



8 kg de polenta bio



4 kg de petit pois bio



2 kg de carottes râpées bio



500 gr de persil haché bio



2 l de lait bio



2 kg de La Vache qui rit® Bio

Progression de la recette

- 1) Passer les carottes et petits pois au four vapeur pendant 10 min.
- 2) Cuire la polenta dans 4 fois son volume d'eau.
- 3) Fouetter le lait avec **La Vache qui rit® Bio**.
- 4) En fin de cuisson de la polenta, mélanger tous les ingrédients et les disposer dans un bac gastronome huilé. Laisser refroidir.
- 5) Une fois le mélange froid, découper des galettes selon la forme souhaitée et les faire colorer dans une sauteuse. Autre option : les réchauffer au four à 180° pendant 15 minutes.

Quantités recommandées

Pour un enfant en primaire : 100 g/pers.

Pour un adolescent en collège / lycée : 125 g/pers.



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 362 kJ / 86 kcal -

Matières grasses : 3,3 g dont acides gras saturés : 2,1 g

Glucides : 9,1 g dont sucres : 3,5 g - Protéines : 4 g

Sel : 0,3 g - Calcium : 82 mg

Catégorie GEMRCN : Accompagnement avec dominante de légumes