



ENTRÉE DE CRUDITÉS

GASPACHO DE MELON À LA MENTHE ET AU CITRON VERT

et La Vache qui rit®

🕒 Préparation : 1 h

€ Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,54 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 170 enfants en primaire

- 18 kg de melon (environ 20 pièces)
- 100 g de menthe fraîche
- 1 kg de chapelure
- 500 ml de jus de citron vert
- 1 L d'huile d'olive
- 2 kg de **La Vache qui rit**®

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Parer et tailler les melons en cubes, laver et désinfecter la menthe.
2. Dans un récipient adapté, mixer tous les ingrédients.
3. Assaisonner selon votre convenance.
4. Mettre au frais avant de servir.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 1/6 L/pers.
Pour un adolescent en collège / lycée : 1/4 L/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 534,10 kJ / 127,89 kcal - Matières grasses : 6,64 g dont acides gras saturés : 1,68 g - Glucides : 15,51 g dont sucres : 9,37 g - Protéines : 2,45 g - Sel : 0,29 g - Calcium : 67,32 mg



ASTUCE

La Vache qui rit® apporte à cette recette de la douceur et une note fromagère qui s'allie subtilement avec tous les ingrédients.

