

ENTRÉE

GAUFRE AUX LÉGUMES RACINES À LA VACHE QUI RIT®

Élaboré par notre partenaire conseiller culinaire Yannick STROTTNER

CUISINEZ LA GOURMANDISE PAR LA RACINE !



Temps de
réalisation

40 MIN

Temps de
cuisson

15 MIN

Coût portion

0,80€ (PRIMAIRE)
0,95€ (ADO)



RECETTE

VÉGÉTARIENNE

LES INGRÉDIENTS DU SUCCÈS (POUR 125 PRIMAIRES OU 100 ADOS.)

- 1,5 kg de La Vache Qui Rit®
- 1 kg de patate douce
- 1,5 kg de butternut
- 300 g d'oignon jaune
- 1,5 kg de panais
- 150 g de pulpe d'ail
- 50 g de graines de coriandre
- 5 plaques de gaufres surgelées (coupées en 20 ou en 25 parts)
- 2 L de bouillon de légumes
- 30 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

AUX FOURNEAUX !

- Laver les légumes, les éplucher en réservant les pelures des panais. Couper en mirepoix tous les légumes.
- Dans une sauteuse, faire revenir les oignons émincés, les gousses d'ail hachées avec l'huile d'olive, ajouter le bouquet garni, les graines de coriandre, mouiller avec le bouillon de légumes et laisser mijoter à couvert 10 min (Les légumes doivent rester croquants).
- Egoutter les légumes et réserver.
- Dans une russe mettre le jus de cuisson, les pelures de panais, laisser frémir 5 min et ajouter La Vache Qui Rit®. Hors du feu, mixer le tout et assaisonner.
- Déposer sur une plaque à four les plaques de gaufres, les tartiner avec l'appareil de La Vache Qui Rit®.
- Déposer les légumes harmonieusement.
- Passer au four quelques minutes et servir avec quelques feuilles de salade.

La STAR
DE LA RECETTE



Quantité recommandée

Pour un enfant en primaire : 80 g/pers.

Pour un adolescent en collège/ lycée : 110 g/pers.

Valeurs nutritionnelles recommandées

Valeurs énergétiques : 774 kJ/185 kcal - Matières grasses : 10 g dont acide gras saturés : 4 g - Glucides : 14 g dont sucres : 4 g - Protéines : 8 g - Sel : 1 g - Calcium : 82 mg