

PLAT VÉGÉTARIEN

GRATIN D'AUBERGINES

et La Vache qui rit®

⌚ Préparation : 1 h - Cuisson : 15 min

€ Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,94 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 3 kg de pois chiches cuits
- 4 kg de lentilles
- 2,5 kg d'oignons émincés surgelés
- 250 ml d'huile d'olive
- 1,5 kg de **La Vache qui rit**®
- 1 L de crème liquide
- 3 L de bouillon de légumes réhydraté
- 120 g de maïzena
- 200 g de basilic
- 14 kg de tranches d'aubergines grillées surgelées
- 1 kg de chapelure

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Egoutter les pois chiches et les lentilles (garder le jus des pois chiches).
2. Faire suer les oignons dans l'huile d'olive.
3. Incorporer les lentilles et les pois chiches.
4. Diluer **La Vache qui rit**® avec la crème liquide et le bouillon de légumes.
5. Chauffer et lier avec la maïzena. Terminer en ajoutant le basilic.
6. Mélanger 2/3 de cette sauce au mix de légumes.
7. Dans un bac gastronorme, tapisser une couche de tranches d'aubergine et recouvrir ensuite du mélange de légumes.
8. Tout recouvrir d'une dernière couche de tranches d'aubergine.
9. Napper du reste de sauce et saupoudrer de chapelure.
10. Passer au four à 170°C pendant 15 minutes.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 250 g/pers.

Pour un adolescent en collège / lycée : 300 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 370,34 kJ / 88,71 kcal - Matières grasses : 3,45 g dont acides gras saturés : 1,50 g - Glucides : 9,23 g dont sucres : 3,35 g - Protéines : 3,56 g - Sel : 0,36 g - Calcium : 45,27 mg



ASTUCE

La texture prête à l'emploi de **La Vache qui rit**® vous permet un réel gain de temps et contribue à la bonne tenue de vos plats.



Plat complet

- Non Végétarien Végétarien Non végétarien, pauvre en protéine

Apport en graisse

- Qualité : Faible Moyenne Intéressante
Quantité : Faible Moyen Important

Apport en protéine à compléter avec les périphériques du menu

- Pas nécessaire
 Recommandé ...
- > Pour compléter avec des protéines d'origines animales, utiliser :
- Œufs
 - Lait ou laitage
 - Fromage
 - L'un des 3, au choix
- > Pour compléter avec des protéines d'origines végétales, utiliser :
- Céréales
 - Légumineuses
 - Graines