



PLAT VÉGÉTARIEN

GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE AUX AMANDES GRILLÉES et La Vache qui rit®

Plat complet
 Non Végétarien Végétarien Non végétarien, pauvre en protéine

Apport en graisse
 Qualité : Faible Moyenne Intéressante
 Quantité : Faible Moyenne Importante

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

🕒 Préparation : 35 min - Cuisson : 50 min - Gratiner : 10 min € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,57 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 10 kg de pommes de terre en quartiers
- 15 kg de brocolis surgelés
- 3 l de lait demi-écrémé
- 40 g de sel
- 15 g de poivre
- 2 kg de **La Vache qui rit®**
- 500 g d'amandes effilées
- 1 kg de chapelure neutre

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Laver les pommes de terre et les cuire pendant 40 min.
2. Cuire les brocolis au four vapeur à 90 °C pendant 10 min.
3. Mélanger le lait, le sel et le poivre à **La Vache qui rit®**.
4. Torrifier les amandes au four.
5. Dans un bac gastronomique, répartir les pommes de terre, les brocolis et les amandes.
6. Napper de l'appareil à **La Vache qui rit®**.
7. Recouvrir de chapelure et gratiner pendant 10 min.



ASTUCE

Remplacez les amandes par des noisettes, le résultat sera toujours aussi gourmand.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 250 g/pers.
Pour un adolescent en collège / lycée : 250 - 300 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 348,11 kJ / 83,07 kcal - Matières grasses : 2,77 g dont acides gras saturés : 1,07 g - Glucides : 9,59 g dont sucres : 1,99 g - Protéines : 3,70 g - Sel : 0,34 g - Calcium : 81,65 mg