



## Accompagnement

# Gratin de millet et brocolis et Cantadou®

⌚ Préparation: 40 min. - Cuisson: 10+40 min. € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite: 0,14€

## Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 10 kg de millet
- 12,5 kg de brocolis
- 3 l de lait demi-écrémé
- 1 kg de **Cantadou® Nature**
- 5 g de Poivre



## Progression de la recette

1. Cuire le millet dans 1,7 fois son volume d'eau salée pendant 10 min. Laisser reposer 20 min. avant d'égoutter.
2. Cuire les brocolis pendant 10 min au four vapeur.
3. Diluer le Cantadou® nature dans le lait chaud et rectifier l'assaisonnement.
4. Mélanger le millet et les brocolis et plaquer le tout dans un gastronome.
5. Recouvrir avec la sauce au **Cantadou®** et passer au four pendant 10 min.



### Rations recommandées

Pour un enfant en primaire: 170g/pers.  
Pour un adolescent en collège/lycée: 205g/pers.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques: 401 kJ / 95 kcal -  
Matières grasses: 2,5g dont acides gras saturés:  
1,3g - Glucides: 13g dont sucres: 1,7g - Protéines:  
3,9g - Sel: 0,1g - Calcium: 33mg