

# GRATIN DE QUINOA POIREAUX-CAROTTES À LA VACHE QUI RIT®

Élaboré par notre conseiller culinaire Stéphane LEGER

**C'EST QUI-QUI LE CHEF DES BONS PETITS PLATS ?!**



Temps de réalisation

60 MIN

Temps de cuisson

35 MIN

Coût portion

0,50€ (PRIMAIRE)  
0,65€ (ADO)



RECETTE VÉGÉTARIENNE

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

- 5 kg de quinoa (15 kg cuit)
- 2 L d'œufs liquide
- 3 kg de La Vache Qui Rit®
- 2,5 kg de poireaux en rondelles
- 1,5 kg de radis rond
- 2,5 kg de carottes en rondelles
- 2 L de bouillon de légumes
- 400 g d'ail émincé
- Sel, poivre, muscade, thym, sésame

La STAR de la RECETTE



### AUX FOURNEAUX !

- Mettre à cuire le quinoa dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
- Déconditionner les poireaux et les carottes dans des bacs gastro perforés. Les assaisonner et les cuire au four vapeur 15 minutes. Les égoutter soigneusement après cuisson puis les réserver au chaud (vous pouvez récupérer l'eau de cuisson qui contient tous les nutriments des légumes).
- Détendre La Vache Qui Rit® avec le bouillon de légumes chaud ou l'eau de cuisson récupérée en 3 temps avec l'aide d'un mixer (type girafe) pour obtenir une texture souple de type béchamel.
- Rectifier l'assaisonnement de votre appareil (sel / poivre / muscade / thym). Mélanger l'œuf liquide avec l'appareil à base de La Vache Qui Rit®.
- Mélanger la moitié de la sauce avec le quinoa cuit et déposer dans le fond du bac. Ajouter l'ail émincé, les légumes cuits, les radis crus coupés en quartier, recouvrir avec le reste de sauce et saupoudrer de sésame.
- Passer au four (160/180°C) pendant 40 minutes. Réserver au chaud jusqu'au moment du service (+ 63°C).

#### Quantité recommandée

Pour un enfant en primaire : 220 g/pers.  
Pour un adolescent en collège/ lycée : 280 g/pers.

#### Valeurs nutritionnelles recommandées

Valeurs énergétiques : 660 kJ/157 kcal - Matières grasses : 6 g dont acide gras saturés : 2 g - Glucides : 18 g dont sucres : 2 g - Protéines : 7 g - Sel : 0 g - Calcium : 111 mg

