



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

PLAT VÉGÉTARIEN

LASAGNE VÉGÉTARIENNE AUX ÉPINARDS ET CAROTTES

et Boursin® Cuisine

🕒 Préparation : 40 min - Cuisson : 45 min 💰 Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,76 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 5 kg d'épinards en branche
- 7,5 kg de carottes jaunes et orange
- 2 kg de fèves
- 3 l de lait
- 300 g de roux blanc
- 10 g de poivre
- 20 g de muscade
- 1,5 kg de **Boursin® Cuisine**
- 3,5 kg de feuilles de pâte à lasagne
- 700 g de chapelure

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Précuire les épinards, les carottes et les fèves au four vapeur pendant 10 min.
2. Porter à ébullition le lait et le lier avec le roux.
3. Incorporer le poivre, la muscade et le **Boursin® Cuisine**.
4. Mélanger 2/3 de la sauce aux légumes.
5. Graisser un bac gastronomique et mettre une couche de pâte à lasagne.
6. Recouvrir de mélange légumes/sauce et renouveler une fois l'opération.
7. Terminer par une couche de pâte et napper de la sauce restante. Parsemer de chapelure et passer au four pendant 20 min à 170 °C.



ASTUCE

Apportez de la gourmandise dans vos lasagnes avec **Boursin® Cuisine**.



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 : 372,80 kJ / 88,76 kcal - Matières grasses : 2,44 g dont acides gras saturés : 1,17 g - Glucides : 11,94 g dont sucres : 2,20 g - Protéines : 3,68 g - Sel : 0,17 g - Calcium : 50,43 mg