



RECETTE  
ZÉRO  
DÉCHET



**Plat complet**  
 Non Végétarien  Végétarien  Non végétarien, pauvre en protéine

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

**PLAT VÉGÉTARIEN**

# LINGUINE AUX RADIS, PESTO AUX FANES et Dés de Boursin® Surgelés

🕒 Préparation : 1 h 20 min – Cuisson : 10 min    💰 Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,49 €

### INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 4 kg (8 bottes) de radis roses
- 500 ml d'huile d'olive
- 1 L de crème 15%
- 50 g d'ail surgelé
- 500 g de cerneaux de noix invalides
- 8 kg de linguine
- 2 kg de fèves surgelées
- 1,5 kg de **Dés de Boursin® Surgelés**

### PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Séparer les fanes de radis, les laver plusieurs fois.
2. Dans un blender, mixer les fanes de radis avec l'huile d'olive, la crème, l'ail et les noix.
3. Laver, parer les radis et les couper en rondelles.
4. Cuire les linguine et les égoutter.
5. Passer les fèves au four vapeur durant 10 minutes.
6. Mélanger les pâtes avec le pesto, les fèves et les rondelles de radis.
7. Dresser dans un contenant adapté et répartir les **Dés de Boursin® Surgelés** sur la préparation.

### ASTUCE

*Vous pouvez remplacer les noix par des amandes qui, elles aussi, s'harmoniseront parfaitement avec les **Dés de Boursin® Surgelés**.*



#### 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 : 613,26 kJ / 145,81 kcal – Matières grasses : 5,78 g dont acides gras saturés : 2,10 g – Glucides : 18,44 g dont sucres : 0,91 g – Protéines : 4,12 g – Sel : 0,18 g – Calcium : 23,28 mg



**TROPHÉE DE L'INNOVATION 2020**