



## MACÉDOINE au Cantadou® Professionnel Nature

Temps de préparation : 40 min - Temps de cuisson : 20 min

### Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants

- 10 kg de mélange de légumes pour macédoine surgelés
- 2,4 L de bouillon de légumes
- 3 kg de **Cantadou® Professionnel Nature**
- 400 g de moutarde
- Sel/Poivre

### Progression de la recette

1. Cuire la macédoine à la vapeur. La rafraîchir et l'égoutter.
2. Mélanger le bouillon encore chaud au **Cantadou® Professionnel Nature** à l'aide d'un mixer ou d'un fouet.
3. Ajouter la moutarde.
4. Verser le tout sur la macédoine de légumes.
5. Rectifier l'assaisonnement et laisser refroidir.

### Coût moyen par portion



### Ration recommandée

Pour un enfant en élémentaire : 60 à 80 g/pers.

Pour un enfant en collège/lycée : 80 à 100 g/pers.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 414,38 kJ / 99,92 kcal  
 Matières grasses : 6,47 g  
 dont acides gras saturés : 4,22 g  
 Glucides : 4,99 g  
 dont sucres : 2,67 g  
 Protéines : 3,66 g  
 Calcium : 2,34 mg  
 Sel : 0,45 g

## CÉLERI RÉMOULADE au Cantadou® Professionnel Raifort

Temps de préparation : 25 min - Temps de cuisson : env. 10 min

### Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants

- 10 kg de céleri frais (ou surgelé)
- 3 kg de **Cantadou® Professionnel Raifort**
- 2,4 L de bouillon de légumes
- 500 g persil haché (frais ou surgelé)
- 0,2 L de jus de citron
- Sel/Poivre

### Progression de la recette

1. Couper les céleris en petits morceaux et les passer au four à vapeur (croquants).
2. Dans un récipient, délayer le **Cantadou® Professionnel Raifort** dans le bouillon de légumes tiède.
3. Y ajouter le persil et le jus de citron.
4. Assaisonner et bien mélanger le tout.
5. Mélanger la sauce aux céleris.
6. Rectifier l'assaisonnement.

### Coût moyen par portion



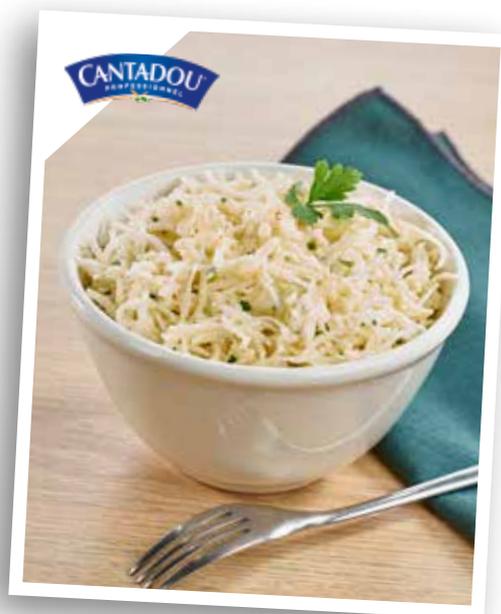
### Ration recommandée

Pour un enfant en élémentaire : 60 à 80 g/pers.

Pour un enfant en collège/lycée : 80 à 100 g/pers.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 327,79 kJ / 79,25 kcal  
 Matières grasses : 5,67 g  
 dont acides gras saturés : 3,96 g  
 Glucides : 3,51 g  
 dont sucres : 2,88 g  
 Protéines : 2,31 g  
 Calcium : 23,16 mg  
 Sel : 0,48 g



Cantadou® Professionnel accompagne très bien les crudités et permet de varier les saveurs, pour des menus originaux et nutritionnellement bons<sup>(1)</sup> ”

### Stéphane LEGER

Conseiller culinaire Bel Foodservice

<sup>(1)</sup> En moyenne, la gamme Cantadou® Professionnel contient près de 57% de matières grasses en moins qu'une mayonnaise