



PLAT VÉGÉTARIEN

MÉLANGE DE LÉGUMES BRAISÉS

au Boursin® Cuisine

🕒 Préparation : 20 min – Cuisson : 35 min 💶 Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,61 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 2 kg de riz créole
- 10 kg de poivrons rouges et verts surgelés
- 2,5 kg d'oignons émincés surgelés
- 6 kg de haricots blancs 5/1
- 2 kg de **Boursin® Cuisine**
- 6 kg de lentilles
- 150 g de graines de chia



ASTUCE

Boursin® Cuisine apporte de l'onctuosité et relève le plat avec son goût ail et fines herbes.

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Cuire le riz créole.
2. Passer les poivrons et les oignons au four vapeur pendant 15 minutes.
3. Egoutter les haricots blancs et conserver le jus.
4. Egoutter les lentilles.
5. Mélanger le **Boursin® Cuisine** avec le jus des haricots.
6. Dans un récipient adapté, mélanger tous les ingrédients et cuire pendant 10 minutes.
7. Incorporer le riz cuit et continuer la cuisson durant 5 minutes.
8. Rajouter les graines de chia au dernier moment.
9. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.



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 : 280,98 kJ / 67,10 kcal – Matières grasses : 1,54 g dont acides gras saturés : 0,80 g – Glucides : 9,80 g dont sucres : 1,38 g – Protéines : 3,13 g – Sel : 0,29 g – Calcium : 26,06 mg

Plat complet

Non Végétarien Végétarien Non végétarien, pauvre en protéine

Apport en graisse

Qualité : 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

