

MÉLANGE GOURMAND BOULGOUR-QUINOA-MAÏS

à La Vache qui rit® Nature

Temps de préparation : 40 min - Temps de cuisson : 30 min



Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 147 enfants

- 2 kg de boulgour
- 2 kg de quinoa
- 6 L de bouillon de légumes
- 6 kg de **La Vache qui rit® Nature**
- 4 kg maïs doux cuit (en boîte)
- 0,4 L de jus de citron
- Sel/Poivre

Progression de la recette

1. Cuire séparément le boulgour et le quinoa.
2. Préparer le bouillon et y mixer **La Vache qui rit® Nature**.
3. Ajouter le jus de citron.
4. Rassembler le boulgour, le quinoa et le maïs dans une grande terrine. Ajouter la sauce.
5. Rectifier l'assaisonnement et mélanger l'ensemble uniformément.

Coût moyen par portion



Ration recommandée

Pour un enfant en élémentaire : 120 à 170 g/pers.

Pour un enfant en collège/lycée : 200 à 250 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 451,56 kJ / 107,96 kcal

Matières grasses : 4,35 g

dont acides gras saturés : 2,53 g

Glucides : 11,82 g

dont sucres : 2,78 g

Protéines : 4,23 g

dont protéines fromagères : 2,2 g

Calcium : 132,11 mg

Sel : 0,62 g

La Vache qui rit® Nature apporte
52% des protéines de ce plat !

MACARONIS VÉGÉTARIENS AUX LENTILLES

à La Vache qui rit® Nature

Temps de préparation : 35 min - Temps de cuisson : 35 min

Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 147 enfants

- 7 kg de macaronis
- 2 kg de lentilles corail
- 4 kg de brunoise de légumes
- 2 kg de petits pois
- 4 L de lait
- 6 kg de **La Vache qui rit® Nature**
- Sel/Poivre/Muscade

Progression de la recette

1. Cuire les macaronis « al dente ».
2. Cuire les lentilles (légèrement croquantes).
3. Cuire la brunoise de légumes et les petits pois à la vapeur (légèrement croquants).
4. Dans un bac Gastronorme, mélanger les légumes, les pâtes et l'assaisonnement.
5. Détendre **La Vache qui rit® Nature** avec le lait à l'aide d'un mixer.
6. Rectifier l'assaisonnement et verser le tout sur le mélange de pâtes disposé dans un plat à gratin.
7. Repasser au four.

Coût moyen par portion



Ration recommandée

Pour un enfant en élémentaire : 120 à 170 g/pers.

Pour un enfant en collège/lycée : 200 à 250 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 537,51 kJ / 128,03 kcal

Matières grasses : 3,6 g

dont acides gras saturés : 2,22 g

Glucides : 16,51 g

dont sucres : 2,53 g

Protéines : 6,07 g

dont protéines fromagères : 1,81 g

Calcium : 121,18 mg

Sel : 0,34 g

La Vache qui rit® Nature apporte
30% des protéines de ce plat !



Proposez une recette végétarienne qui séduit petits et grands. Le fromage La Vache qui rit® Nature complète l'apport protéique du plat et assure aussi le crémeux et le goût !

Jean-Marc LAFORETS

Conseiller culinaire Bel Foodservice

