

MÉLANGE DE CÉRÉALES AUX LENTILLES

AVEC



POUR LES CUISINES CENTRALES



LE + PRODUIT

La Vache qui rit®
Nature évitera que cette
préparation ne soit trop sèche
et donnera une touche
de gourmandise à ce
plat sans viande.

MÉLANGE DE CÉRÉALES AUX LENTILLES avec



🕒 Temps de préparation :
25 min

🕒 Temps de cuisson :
20 min

€ Coût moyen
par portion : 0 —▲— 1€

Ingrédients pour 100 convives :



2 kg
d'oignons 10/10
surgelés

+



15 cl
huile d'olive

+



2 L
d'eau

+



10 kg de mélange
de céréales type
« Méli-Mélo » de Tipiak®
(blé, orge, avoine, lentilles,
pois, carottes)

+



7 L de bouillon
de légumes
réhydraté

+



300 g de roux
blond

+



1 kg de
lentilles cuites
égoutées

+



2 kg de
**La Vache qui rit®
Nature**

+



2 L de crème
liquide

+



Sel /
Poivre

Progression de la recette

1. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive.
2. Mouiller avec l'eau et porter à ébullition.
3. Incorporer le mélange de céréales et remuer.
4. Cuire pendant 15 min, mouiller avec le bouillon de légumes et réduire de 10 %.
5. Lier avec le roux.
6. Ajouter les lentilles.
7. Diluer **La Vache qui rit® Nature** dans la crème puis mélanger à la préparation de céréales et lentilles.
8. Rectifier l'assaisonnement et servir chaud.



L'ASTUCE DU CHEF

Pour une présentation
plus conviviale réaliser un petit
dôme dans chaque assiette
au moment de servir.



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques	802,9 kJ / 191 kcal
Matières grasses	6 g
dont acides gras saturés	3,06 g
Glucides	24,72 g
dont sucres	2,93 g
Protéines	6,8 g
Sel	0,69 g



POUR LES CUISINES CENTRALES

Ingrédients pour 1000 convives :

- 20 kg d'oignons 10/10 surgelés
- 1,5 L huile d'olive
- 20 L d'eau
- 100 kg de mélange de céréales type « Méli-Mélo » de Tipiak® (blé, orge, avoine, lentilles, pois, carottes)
- 70 L de bouillon de légumes réhydraté
- 3 kg de roux blond
- 10 kg de lentilles cuites égoutées
- 20 kg de **La vache qui rit® Nature**
- 20 L de crème liquide
- Sel / Poivre

Progression de la recette :

1. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive.
2. Mouiller avec l'eau et porter à ébullition.
3. Incorporer le mélange de céréales et remuer.
4. Cuire pendant 15 minutes, mouiller avec le bouillon de légumes et réduire de 10 %.
5. Lier avec le roux.
6. Ajouter les lentilles, incorporer le mélange de céréales et cuire 15 minutes.
7. Diluer **La Vache qui rit® Nature** dans la crème et l'ajouter au mélange de céréales et lentilles.
8. Rectifier l'assaisonnement.
9. Doser dans les barquettes, operculer et faire refroidir en cellule.
10. Remettre en température selon le protocole établi.