



Accompagnement

Mijoté d'haricots verts et flageolets et La Vache qui rit®

⌚ Préparation : 45 min. - Cuisson : 30 min. € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,52 €

Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 7 kg de haricots verts surgelés
- 5 kg de flageolets surgelés
- 3 kg de tomates pelées
- 300 g d'ail haché
- 2 kg de lentilles corail
- 3 l de bouillon de légumes réhydraté
- 1,5 kg de **La Vache qui rit**®
- 100 g de graines de lin
- 100 g de ciboulette surgelée ciselée

Astuce du chef

Pour rendre cet accompagnement plus complet, ajouter 90 g à 120 g d'omelette, selon la nature des convives (enfants de primaires ou adolescents).



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire: 100g / pers.
Pour un adolescent en collège / lycée: 150g / pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 246 kJ / 59 kcal - Matières grasses : 1,7 g dont acides gras saturés : 0,9 g - Glucides : 6,6 g dont sucres : 1,1 g - Protéines : 4,1 g - Sel : 4,5 g - Calcium : 71 mg

Progression de la recette

1. Cuire les haricots verts et les flageolets au four vapeur, durant 15 min.
2. Cuire les lentilles corail dans de l'eau bouillante salée.
3. Diluer **La Vache qui rit**® dans le bouillon de légumes.
4. Porter à ébullition en y incorporant l'ail.
5. Ajouter tous les légumes et laisser mijoter pendant 15 min.
6. Terminer en ajoutant la ciboulette et les graines de lin.

Accompagnement

Non Végétarien Végétarien Non végétarien, pauvre en protéine

Apport en graisse

Qualité : Faible Moyenne Intéressante
Quantité : Faible Moyenne Importante

Apport en protéine à compléter avec les périphériques du menu

Pas nécessaire
 Recommandé ...
> Pour compléter avec des protéines d'origine animale :
 Œufs
 Lait ou laitage
 Fromage
 L'un des 3, au choix

> Pour compléter avec des protéines d'origine végétale :
 Céréales
 Légumineuses
 Graines