

ACCOMPAGNEMENT DE LÉGUMES



MOUSSELINE DE BETTERAVES

et La Vache qui rit®

🕒 Préparation : 20 min - Cuisson : 45 min

💰 Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,31 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 130 enfants en primaire

- 5 kg de pommes de terre
- 6,5 kg de betteraves
- 15 L d'eau
- 150 g de bouillon de volaille
- 1,7 kg de **La Vache qui rit**®
- 25-30 g de cumin en poudre

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Eplucher, laver et couper les pommes de terre en morceaux.
2. Egoutter les betteraves et les couper en morceaux.
3. Mettre les pommes de terre et les betteraves à cuire dans de l'eau et le bouillon de volaille pendant 45 minutes.
4. Mixer la mousseline. Ajouter **La Vache qui rit**® et le cumin.
5. Bien lisser le mélange avant de servir.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 180 - 200 g/pers.

Pour un adolescent en collège / lycée : 200 - 220 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 193,05 kJ / 46,07 kcal - Matières grasses : 1,57 g dont acides gras saturés : 0,93 g - Glucides : 5,83 g dont sucres : 2,37 g - Protéines : 1,65 g - Sel : 0,47 g - Calcium : 53,34 mg

ASTUCE

*Vous pouvez remplacer le cumin par du miel qui s'alliera avec le goût de **La Vache qui rit**®.*

