



Accompagnement

Mousseline de carottes et lentilles corail au cumin et Boursin® Cuisine

⌚ Préparation : 60 min. - Cuisson : 30 min.

€ Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,73 €

Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 10 kg de carottes bio
- 5 kg de lentilles corail bio
- 10 l de bouillon de légumes réhydraté bio
- 2 kg de **Boursin® Cuisine**
- 30 g de cumin
- 10 g de sel
- 10 g de poivre

Progression de la recette

1. La veille, faire tremper les lentilles.
2. Cuire les lentilles corail dans le bouillon de légumes, durant 15 min.
3. Passer les carottes au four vapeur pendant 25 min.
4. Mixer carottes et lentilles avec un peu de bouillon, jusqu'à obtention de la texture souhaitée.
5. Terminer en incorporant le **Boursin®** et le cumin.

Astuce du chef

Le cumin peut aisément être remplacé par du curry et l'ajout de brisures de noisettes ajoutera à la recette un craquant délicieux.



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



Rations recommandées

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

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 270 kJ / 64 kcal - Matières grasses : 3,2 g dont acides gras saturés : 2 g - Glucides : 6 g dont sucres : 2,9 g - Protéines : 3 g - Sel : 4,7 g - Calcium : 15 mg