



Plat complet

Parmentier de maïs et pommes de terre et La Vache qui rit®

⌚ Préparation: 60 min. - Cuisson: 45 + 15 min.

€ Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite: 0,61€



Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 6 kg de pommes de terre
- 4 kg de maïs
- 12 kg d'égréné végétal surgelé
- 2,5 kg d'oignons ciselés surgelés
- 200 g d'ail surgelé
- 300 ml d'huile d'olive/colza
- 15 g de sel
- 1,5 kg de **La Vache qui rit®**
- 100 g de persil haché
- 50 g de paprika
- 800 g de chapelure brune

Progression de la recette

1. Faire une purée de pomme de terre en ajoutant le maïs égoutté aux 3/4 de la cuisson.
2. Une fois la purée passée, ajouter **La Vache qui rit®** et le paprika.
3. Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile.
4. Ajouter l'égréné végétal et le persil.
5. Monter le hachis en deux ou trois couches selon votre choix.
6. Recouvrir de chapelure brune et passer au four 15 min.

Plat complet

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 : 248 g/pers.
Pour un adolescent en collège/lycée: 298 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100g
Valeurs énergétiques: 624kJ/149kcal
- Matières grasses: 5,6g dont acides gras saturés: 1,2g - Glucides: 13g dont sucres: 2,8g - Protéines: 9,2g - Sel: 0,8g - Calcium: 68,8mg