



# Penne aux brocolis

avec La vache qui rit® Nature

## ●●● Ingrédients pour 70 enfants ou 50 ados

- 5,5 kg de brocolis fleurette
- 1,5 kg de penne rigate
- 2 kg de fromage La vache qui rit® Nature
- 80 cl de bouillon de légumes
- 150 g de persil
- Sel fin, poivre

PRÉPARATION : 10 MINUTES  
 CUISSON : 25 MINUTES



## ●●● Progression de la recette

- Faire cuire les penne dans un grand volume d'eau bouillante salée. Une fois al-dente, les égoutter et réserver au chaud.
- Passer les brocolis 8 minutes au four vapeur.
- Détendre le fromage La vache qui rit® avec le bouillon de légumes chauffé au préalable.
- Mélanger les pâtes, les brocolis, le fromage La vache qui rit® et le persil.
- Réserver au chaud, assaisonner si besoin.



Pour des pâtes bien al-dente mettre 1/3 du volume d'eau glacée dans votre casserole pour stopper la cuisson des pâtes et fixer l'amidon.

## ●●● Valeurs nutritionnelles

	Valeurs nutritionnelles / Portion	
	enfants	ados
<b>Énergie</b>	727 KJ 173,3 Kcal	1017,8 KJ 242,6 Kcal
<b>Protéines</b>	7,5 g	10,5 g
<b>Lipides</b>	6,3 g	8,8 g
<b>Glucides</b>	20 g	28 g
<b>Calcium</b>	174,3 mg	244 mg

### Le + produit

Le fromage La vache qui rit® vous permettra d'accompagner vos pâtes d'une sauce onctueuse, qui les empêchera de coller.