



PLAT VÉGÉTARIEN

PENNES AUX BROCOLIS et Boursin® Cuisine

🕒 Préparation : 45 min - Cuisson : 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 pennes
- 15 kg de brocolis surgelés
- 2 l de bouillon de légumes
- 200 g de fécule de maïs
- 3 kg de **Boursin® Cuisine**



ASTUCE

Pour une note plus ensoleillée, vous pouvez ajouter de la tomate séchée émincée.

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Cuire les pâtes dans de l'eau salée selon les recommandations du fournisseur.
2. Cuire les brocolis au four vapeur à 90 °C pendant 10 à 12 min.
3. Porter à ébullition le bouillon de légumes et le lier avec la fécule.
4. Incorporer le **Boursin® Cuisine** et maintenir au chaud.
5. Dans un contenant adapté, mettre les pâtes et les brocolis, puis napper de sauce au **Boursin® Cuisine**.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 250 g/pers.

Pour un adolescent en collège / lycée : 250 - 300 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 343,02 kJ / 81,61 kcal - Matières grasses : 1,96 g dont acides gras saturés : 1,09 g - Glucides : 11,84 g dont sucres : 1,18 g - Protéines : 3,20 g - Sel : 0,15 g - Calcium : 22,35 mg

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'origines animales, utiliser :

- Œufs
- Lait ou laitage
- Fromage
- L'un des 3, au choix

> Pour compléter avec des protéines d'origines végétales, utiliser :

- Céréales
- Légumineuses
- Graines

