



végétarien



Accompagnement

Pilaf de boulgour aux légumes et Boursin® Cuisine

⌚ Préparation: 60 min. - Cuisson: 20 min. € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite: 1,49€



Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 4 kg de boulgour
- 3 kg de carottes en dés surgelés
- 3 kg de poivrons rouges et verts en cube
- 250 ml d'huile végétale
- 2,5 kg d'oignons ciselés
- 7 l de bouillon de légumes réhydraté
- 15 g de sel
- 5 g de poivre
- 1 kg de **Boursin® Cuisine**

Progression de la recette

1. Cuire les poivrons et les carottes 15 min. au four vapeur.
2. Faire revenir les oignons dans l'huile végétale.
3. Ajouter le boulgour et mouiller avec le bouillon de légumes.
4. Cuire pendant 20 min.
5. Incorporer les carottes et les poivrons.
6. Rajouter le **Boursin® Cuisine** et bien mélanger.
7. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire: 173g/pers.
Pour un adolescent en collège/lycée: 208g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques: 430 kJ/102 kcal - Matières grasses: 2,7g dont acides gras saturés: 0,9g - Glucides: 15,3g dont sucres: 1,8g - Protéines: 2,8g - Sel: 0,4g - Calcium: 16,3mg

Astuce du chef

Adaptez ce plat en utilisant du quinoa à la place du boulgour.