

PLAT VÉGÉTARIEN

POÊLÉE DE QUINOA ET LÉGUMES D'AUTOMNE

au Boursin® Cuisine

Temps de préparation : 30 min - Temps de cuisson : 35 min

Ingrédients

pour environ 100 adolescents

- 5 kg de quinoa rouge (produits bruts)
- 1,2 kg net d'oignons rouges
- 3 kg net cru de champignons blonds
- 600 g de beurre
- 5 kg de mélange mixte de légumes d'automne surgelés
- 2,5 kg de **Boursin® Cuisine**
- Sel / Poivre

Progression de la recette

1. Faire cuire le quinoa dans un grand volume d'eau salée. Égoutter et réserver.
2. Pendant ce temps, rincer et émincer les champignons et les oignons.
3. Faire fondre le beurre dans une sauteuse et faire revenir les oignons et les champignons pendant 8 minutes.
4. Ajouter les légumes d'automne, assaisonner et cuire pendant 10 minutes.
5. Verser le quinoa et mélanger. Enrober le tout avec le **Boursin® Cuisine**.
6. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Coût moyen par portion



Ration recommandée

Pour un enfant en primaire :

200 à 250 g

Pour un adolescent en collège/ lycée :

250 à 300 g

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques :

520,40 kJ / 124,45 kcal

Matières grasses : 5,63 g

dont acides gras saturés : 2,99 g

Glucides : 14 g

dont sucres : 1,7 g

Protéines : 3,18 g

Calcium : 11,60 mg

Sel : 0,22 g



Le goût unique de Boursin® pour des entrées gourmandes et qui changent !

Avec Boursin® Cuisine, bénéficiez :

- D'une texture crémeuse et la garantie d'un goût constant d'ail et fines herbes dans vos préparations
- D'une sauce plus légère qu'une mayonnaise classique* ou qu'une crème
- D'un produit prêt à l'emploi, simple et pratique à mettre en œuvre

* Boursin® Cuisine contient 19% de matières grasses vs min 70% pour une mayonnaise et 30% pour une crème.