



Plat complet
 Non Végétarien Végétarien Non végétarien, pauvre en protéine

Apport en graisse
 Qualité : Faible Moyenne Intéressante
 Quantité : Faible Moyen Important

Apport en protéine à compléter avec les périphériques du menu
 Pas nécessaire Pour compléter avec des protéines d'origines animales, utiliser :
 Œufs Lait ou laitage Fromage L'un des 3, au choix
 Recommandé ... Pour compléter avec des protéines d'origines végétales, utiliser :
 Céréales Légumineuses Graines

PLAT VÉGÉTARIEN

POIVRONS FARCIS AUX HARICOTS AZUKI et La Vache qui rit®

🕒 Préparation : 40 min - Cuisson : 45 min 💰 Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,76 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 16 kg de poivrons rouges frais (100 pièces)
- 2 kg de **La Vache qui rit®**
- 3 L de bouillon de légumes réhydraté
- 3 kg de haricots azuki
- 3 kg de riz
- 300 g d'origan
- 300 g de persil

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Laver et désinfecter les poivrons.
2. Les couper en deux, ôter les pépins.
3. Passer les demi-poivrons au four vapeur pendant 10 minutes.

4. Diluer **La Vache qui rit®** avec le bouillon de légumes froid et assaisonner à votre convenance.
5. Après les avoir préalablement laissés tremper durant deux heures, cuire les haricots azuki pendant 50 minutes (départ eau froide).
6. Cuire le riz pilaf et l'égoutter.
7. Mélanger au riz encore chaud les haricots et le mix de bouillon et **La Vache qui rit®**.
8. Incorporer les herbes et bien mélanger.
9. Farcir les demi-poivrons et plaquer le tout dans un gastronorme adapté.
10. Mettre au four à 170°C pendant 30 à 35 minutes.



ASTUCE | *La Vache qui rit® apporte à cette recette une douce note fromagère.*

Rations recommandées
Pour un enfant en primaire : 250 g/pers.
Pour un adolescent en collège / lycée : 300 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g
Valeurs énergétiques : 355,69 kJ / 84,83 kcal - Matières grasses : 1,35 g dont acides gras saturés : 0,72 g - Glucides : 14,31 g dont sucres : 2,44 g - Protéines : 3,31 g - Sel : 0,15 g - Calcium : 56,52 mg