

Plat

Raviolis de lentilles orientales vertes bio Hilcona® et sauce à La Vache qui rit® Bio

🕒 Préparation : 35 min. - Cuisson : 50 min.

€ Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 1,07 €

Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 15 kg de Raviolis Oriental Green Hilcona® Bio
- 5 kg de champignon de Paris
- 3 kg de **La Vache qui rit® bio**
- 2 l de lait bio
- 8 l d'eau

Progression de la recette

1. Plonger les raviolis aux légumes dans l'eau bouillante légèrement salée.
2. Laisser cuire pendant 3 minutes et égoutter.
3. Dans une casserole d'eau bouillante, diluer le lait et **La Vache qui rit® bio**.
4. Servir les pâtes dans l'assiette et ajouter la sauce à **La Vache qui rit® bio**.

Astuce du chef

Pour un résultat encore plus savoureux, ajouter de la ciboulette, du curry ou de la muscade ou encore des lamelles de poivrons.



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 : 468 kJ / 112 kcal - Matières grasses : 3,2 g dont acides gras saturés : 1,4 g - Glucides : 15,7 g dont sucres : 2,6 g - Protéines : 5,1 g - Sel : 0,7 g - Calcium : 74 mg

*Visuel non contractuel



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'origine animale :
 Œufs
 Lait ou laitage
 Fromage
 L'un des 3, au choix

> Pour compléter avec des protéines d'origine végétale :
 Céréales
 Légumineuses
 Graines