

RISOTTO CRÉMEUX AU POTIMARRON et La Vache qui rit®

🕒 Préparation : 45 min - Cuisson : 30 à 40 min 💰 Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 1,01 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 6 kg de riz rond
- 300 ml d'huile d'olive
- 300 g d'ail en cube surgelé
- 2,5 kg d'oignons émincés surgelés
- 15 l de bouillon de légumes réhydraté
- 5 kg de petits pois surgelés
- 8 kg de potimarrons surgelés en cubes
- 1 l de crème liquide
- 2 kg de **La Vache qui rit®**
- 500 g de brisure de noix calibrée 2/6 mm

ASTUCE

Ajoutez de la cannelle ou de la muscade qui s'associe parfaitement avec **La Vache qui rit®** pour une touche d'originalité.



PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Nacrer le riz dans l'huile d'olive.
2. Ajouter l'ail, les oignons et laisser suer pendant 15 min.
3. Mouiller le risotto avec une partie du bouillon en rajoutant régulièrement jusqu'à 3/4 de la cuisson.
4. Ensuite, incorporer les petits pois et les cubes de potimarron et cuire encore 10 min.
5. Mélanger la crème à **La Vache qui rit®** et incorporer l'ensemble progressivement au risotto.
6. Dresser dans un contenant adapté et saupoudrer de noix concassées.



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 : 434,44 kJ / 103,39 kcal - Matières grasses : 3,56 g dont acides gras saturés : 1,39 g - Glucides : 14,38 g dont sucres : 1,40 g - Protéines : 2,82 g - Sel : 0,36 g - Calcium : 46,62 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 :

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

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

- Céréales
- Légumineuses
- Graines

