



Plat complet

Risotto d'épeautre aux carottes et panais et Cantadou® 4 Poivres

⌚ Préparation : 1h15 min. - Cuisson : 55 min.

€ Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,89€

Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 6 kg d'épeautre
- 6 kg de lentilles vertes cuites (type Lunor)
- 3 kg de rondelles de carottes
- 3 kg de panais en cubes surgelés
- 2 kg de **Cantadou® 4 Poivres**
- 5 l de bouillon de légumes
- 10 g de thym
- 2,5 kg d'oignons ciselés surgelés
- 250 ml d'huile végétale



Progression de la recette

1. Cuire les carottes et les panais au four vapeur pendant 15 min.
2. Egoutter les lentilles.
3. Faire suer les oignons dans l'huile avec le thym.
4. Ajouter l'épeautre, mouiller avec 3/4 du bouillon de légumes et cuire pendant 20/25 min.
5. Diluer le **Cantadou® 4 Poivres** dans le reste du bouillon et ajouter à l'épeautre.
6. Rajouter les légumes et bien mélanger.
7. Rectifier l'assaisonnement avant l'envoi.

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



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 240 g / pers.

Pour un adolescent en collège / lycée : 288 g / pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 554 kJ / 132 kcal - Matières grasses : 3,7 g dont acides gras saturés : 1,7 g - Glucides : 17,8 g dont sucres : 3,4 g - Protéines : 5,2 g - Sel : 0,3 g - Calcium : 21,7 mg

