



ENTRÉE DE CRUDITÉS

SALADE DE BETTERAVES ET CAROTTES

et Boursin® Cuisine



Préparation : 1 h Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,53 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 170 enfants en primaire

- 5 kg de carottes râpées
- 5 kg de betteraves râpées crues
- 2 kg de **Boursin® Cuisine**
- 5 L de vinaigrette neutre
- 300 g d'oignons frits

ASTUCE

Le **Boursin® Cuisine** réduit la note terreuse de la betterave et apportera une touche gourmande. Se reporter au protocole cuisine centrale page 39.

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Mélanger les carottes et les betteraves.
2. Disperser le **Boursin® Cuisine** dans la vinaigrette avec un fouet.
3. Assaisonner les crudités.
4. Dresser dans un contenant adapté et parsemer la salade d'oignons frits.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 60 - 80 g/pers.
Pour un adolescent en collège / lycée : 80 - 110 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 1007,33 kJ / 243,83 kcal - Matières grasses : 23,39 g dont acides gras saturés : 4,14 g - Glucides : 5,82 g dont sucres : 4,36 g - Protéines : 1,38 g - Sel : 0,37 g - Calcium : 18,51 mg

