



ENTRÉE

SALADE DE CONCOMBRES

et les Dés de Boursin® Surgelé

🕒 Préparation : 45 min

€ Prix de revient unitaire HT par portion produite :

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants en primaire

- 8 kg de concombres
- 100 g de menthe
- 100 g d'huile de colza
- Sel / poivre
- 2 kg de figues moelleuses
- 200 g d'oignons rouges
- 2,3 kg de **Dés de Boursin® Surgelé**

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Tailler les concombres épluchés en demi-lune de 3 centimètres d'épaisseur.
2. Y ajouter la menthe hachée, l'huile de colza, le sel et le poivre, puis laisser dégorger une demi-heure.
3. Disposer les concombres dans le plat et les parsemer de figues en mirepoix, oignons rouges finement émincés et les **Dés de Boursin® Surgelé**.



Ration recommandée

Pour un enfant en primaire : 60 - 80 g/pers.
Pour un adolescent en collège / lycée : 90 - 110 g pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 323,23 kJ / 77,92 kcal - Matières grasses : 5,85 g dont acides gras saturés : 3,27 g - Glucides : 4,53 g dont sucres : 4,19 g - Protéines : 1,54 g - Sel : 0,31 g

ASTUCE

Compter 3 dés pour 80 g de salade à disposer surgelés 1h avant de servir.

