

SALADE DE MEZZE PENNE ET BETTERAVES

et Dés de Boursin® Surgelé



🕒 Préparation : 45 min - Cuisson : 10 min 🏷️ Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,32 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 170 enfants en primaire

- 3 kg de mezza penne
- 4 kg de betteraves en cubes
- 2 L de vinaigrette
- 200 g de ciboulette
- 500 g de mâche
- 1,125 kg de **Dés de Boursin® Surgelé**
(3 dés/personne)

ASTUCE

Les **Dés de Boursin® Surgelé** apportent de la fraîcheur dans cette salade.



PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Faire cuire les pâtes et les rafraîchir.
2. Egoutter les betteraves, puis les mélanger aux pâtes rafraîchies.
3. Ajouter la vinaigrette et la ciboulette ciselée.
4. Dresser la mâche au fond du récipient, déposer dessus le mélange betteraves / pâtes.
5. Parsemer avec des **Dés de Boursin® Surgelé**.
6. Servir frais.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 70 - 90 g/pers.
Pour un adolescent en collège / lycée : 100 - 150 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 800,70 kJ / 192,34 kcal - Matières grasses : 12,51 g dont acides gras saturés : 3,12 g - Glucides : 15,44 g dont sucres : 2,72 g - Protéines : 3,50 g - Sel : 0,20 g - Calcium : 13,04 mg

