



Peut compléter un menu végétarien avec une base de légumineuses.

ENTRÉE

SALADE DE MILLET AUX FLEURETTES DE CHOUX et Dés de Boursin® Surgelés

LA RECETTE DE
STÉPHANE,
CONSEILLER CULINAIRE CHEZ BEL



🕒 Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,35 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 150 enfants en primaire

- 3 kg de millet cru
- 5,1 l d'eau
- 1 kg de chou-fleur cru
- 1 kg de brocolis crus
- 600 g d'oignons crus
- 50 g bottes de ciboulette
- 1,5 l de vinaigrette à huile d'olive
- 10 g de sel
- 5 g de poivre
- 1 kg de **Dés de Boursin® Surgelés**

ASTUCE

Disposez les **Dés de Boursin®** encore surgelés 30 minutes avant de servir pour une mise en place rapide.



PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Cuire le millet de façon traditionnelle (le rapport du millet à sec et de l'eau est de 1 kg pour 1,7 litre d'eau).
2. Rafraîchir et réserver au frais.
3. Blanchir les fleurettes de chou-fleur et les brocolis. Rafraîchir rapidement ou passer en cellule.
4. Ciseler finement les oignons ainsi que la ciboulette.
5. Réaliser une sauce de type vinaigrette selon son choix. Mélanger le millet avec les fleurettes, les oignons et la ciboulette, ajouter l'assaisonnement.
6. Disposer dans des supports individuels pour la distribution puis rajouter les **Dés de Boursin® Surgelés** sur le dessus en finition.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 80 g/pers.
Pour un adolescent en collège / lycée : 100 - 150 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 726,47 kJ / 173,24 kcal - Matières grasses : 9,97 g dont acides gras saturés : 2,97 g - Glucides : 16,98 g dont sucres : 1,60 g - Protéines : 3,35 g - Sel : 0,46 g - Calcium : 9,61 mg