



## Plat

# Sauté végétal et Quinoa aux légumes et sauce à La Vache qui rit®

🕒 Préparation : 60 min. - Cuisson : 20 min.

€ Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 1,49 €



## Ingrédients

pour environ 100 adolescents et 120 enfants en primaire

- 12 kg de sauté végétal
- 7,5 kg de mélange de quinoa
- 5 kg de carottes en cubes
- 5 kg de courgettes en bâtonnets
- 6 l de bouillon de légumes réhydraté
- 2 kg de **La Vache qui rit®**
- 600 g de Maïzena
- 30 g de ras-el-hanout
- 20 g de sel
- 5 g de ciboulette surgelée ciselée

## Progression de la recette

1. Faire cuire le mélange de quinoa en suivant les recommandations du fournisseur.
2. Passer carottes et courgettes au four vapeur pendant 10 min.
3. Diluer **La Vache qui rit®** dans le bouillon de légumes chaud et lier avec la Maïzena. Ajouter le ras-el-hanout et assaisonner selon votre goût.
4. Dans une sauteuse, laisser le sauté végétal se colorer légèrement, puis mouiller avec la sauce.
5. Laisser mijoter 10 min avant d'incorporer la ciboulette.
6. Mélanger légumes et quinoa cuit.
7. Dresser dans un contenant adapté.



### 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 : 250 g/pers.

Pour un adolescent en collège / lycée : 250 - 300 g/pers.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 322 kJ / 77 kcal - Matières grasses :

2,8 g dont acides gras saturés : 0,9 g - Glucides : 6,7 g dont sucres : 2,3 g - Protéines : 6,1 g - Sel : 2,9 g - Calcium : 39 mg