



ENTRÉE DE FÉCULENTS

TABOULÉ DE SALADE ET TOMATES

et Dés de Boursin® Surgelés

⌚ Temps d'hydratation semoule: 15 min - Préparation : 30 min € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,89 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 170 enfants en primaire

- 4 kg de semoule
- 400 ml d'huile d'olive
- 2 kg de tomates
- 1,5 kg de salade iceberg
- 400 g d'olives noires en rondelles (boîte)
- 4 L de vinaigrette
- 1,5 kg de **Dés de Boursin® Surgelés**

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Hydrater la semoule avec de l'eau bouillante, l'huile d'olive et du sel. Recouvrir et laisser gonfler.
2. Laver, désinfecter les tomates et les couper en cubes.
3. Emincer la salade iceberg.
4. Dans un récipient adapté, mélanger la semoule, les tomates, la salade, les olives noires et la sauce vinaigrette.
5. Dresser dans un contenant adapté et recouvrir avec les **Dés de Boursin® Surgelés**.
6. Servir frais.



**TROPHÉE DE
L'INNOVATION
2020**



ASTUCE

Compter
3 dés par
portion.



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 : 1032,75 kJ / 246,93 kcal - Matières grasses : 18,20 g dont acides gras saturés : 3,96 g - Glucides : 16,66 g dont sucres : 1,46 g - Protéines : 3,34 g - Sel : 0,71 g - Calcium : 14,94 mg

