



Entrée

Tabouleh d'amarante et Boursin® Dés surgelés

🕒 Préparation: 45 min. - Cuisson: 20 à 25 min

€ Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite: 0,21€



Ingrédients

Pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 5 kg d'amarante
- 3 kg de pois chiches
- 2,5 kg de courgettes en rondelles surgelées
- 1 kg d'oignon rouge émincé surgelé
- 1 kg de tomates cerises
- 0,25 l de jus de citron
- 0,5 l d'huile d'olive/colza
- 200 g de coriandre fraîche
- 2 kg de **Boursin® Dés surgelés**

Progression de la recette

1. Cuire l'amarante dans deux fois son volume d'eau (sans sel) pendant 20 min. puis laisser reposer 10 min. Assaisonner avant l'égouttage.
2. Cuire les courgettes au four vapeur pendant 10 min et laisser refroidir.
3. Bien mélanger les ingrédients et assaisonner le tout.
4. Terminer en répartissant quelques **Dés de Boursin® surgelés** sur la préparation.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire: 125g / pers.

Pour un adolescent en collège / lycée:
150g / pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Valeurs énergétiques: 638 kJ / 154 kcal - Matières grasses: 10g dont acides gras saturés: 4,2g - Glucides: 10,6g dont sucres: 1,6g - Protéines: 4,2g - Sel: 0,3g - Calcium: 31mg

