

TERRINE DE COURGETTES

et La Vache qui rit®



🕒 Préparation : 20 min - Cuisson : 35 min

€ Prix de revient unitaire HT par portion produite : 0 16

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants en primaire

- 1,6 kg de **La Vache qui rit**®
- 1,2 kg de crème liquide 18%
- 2,4 L d'œufs
- 800 g d'oignons
- 200 g d'ail
- 200 g de persil
- 5,6 kg de courgettes
- 40 g d'origan
- 100 g de sel

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Fouetter ensemble **La Vache qui rit**®, la crème liquide et les œufs dans la cuve du batteur.
2. Mixer ensemble les oignons, l'ail et le persil. Les ajouter à la préparation.
3. Ajouter les courgettes râpées. Rectifier l'assaisonnement.
4. Disposer dans un moule à terrine (ou moule à cake) bien beurré de 28x10 cm.
5. Enfourner pendant 35 minutes à 175 °C.



Ration recommandée

Pour un enfant en primaire : 60 - 80 g/pers.
Pour un adolescent en collège / lycée : 80 - 110 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 373,36 kJ / 89,31 kcal - Matières grasses : 6,07 g dont acides gras saturés : 3,23 g - Glucides : 3,12 g dont sucres : 2,58 g - Protéines : 5,15 g - Sel : 0,34 g

LE SAVIEZ-VOUS ?

Parmi les ingrédients qui permettent de lier les composantes du plat, l'aide culinaire fromagère est souvent la plus légère en matières grasses : par exemple, **La Vache qui rit**® contient 18,5% de matières grasses alors qu'une crème standard en contient 30%.

