

TOURTE DE LÉGUMES DE SAISON AU CANTADOU® CURRY

Élaboré par notre partenaire conseiller culinaire Yannick STROTTNER

LE PLAT DE LÉGUMES QUI NE FAIT PAS TARTE



Temps de réalisation

30 MIN

Temps de cuisson

50 MIN

Coût portion

0,85€ (PRIMAIRE)
1,05€ (ADO)



RECETTE
VÉGÉTARIENNE

LES INGRÉDIENTS DU SUCCÈS (POUR 125 PRIMAIRES OU 100 ADOS.)

- 1,5 kg de Cantadou® curry
- 4 plaques de pâte feuilletée surgelée
- 2,5 L de bouillon de légumes
- 3 kg de blanc de poireaux
- 3 kg de carottes surgelées
- 6 kg de pomme de terre
- 300 g de purée d'ail
- 2 L d'œufs liquides
- 50 g de sel de céleri
- 150 g de persil haché
- Sel et poivre

La STAR
de la Recette



AUX FOURNEAUX !

- Préchauffer le four à 200°C. Déconditionner les carottes. Éplucher et couper les pommes de terre en lamelles de 3mm, émincer le poireau finement et laver le tout. Cuire l'ensemble des légumes au four vapeur, en respectant leur temps de cuisson, il faut qu'ils restent tendres. Refroidir les légumes en cellule de refroidissement. (Cette opération peut être effectuée la veille).
- Dans une cuve, mélanger les œufs entiers avec le bouillon de légumes, la purée d'ail, le Cantadou® curry, le persil haché, le sel de céleri. Saler et poivrer. Ajouter les légumes et mélanger doucement.
- Placer la première pâte feuilletée dans un bac inox recouvert d'une feuille de cuisson, verser les légumes enrobés sur cette pâte, étaler la deuxième pâte sur les légumes, chiqueter les bords, passer la dorure et faire un décor. Former 2 trous avec la pointe du couteau et enfiler deux cheminées faites avec du papier cuisson. Reproduire une deuxième fois l'opération.
- Enfourner et cuire au four chaleur tournante pendant 50 mn.
- Trancher avec un couteau à pain et servir avec une salade verte.

Quantité recommandée

Pour un enfant en primaire : 200 g/pers

Pour un adolescent en collège/ lycée : 280 g/pers

Valeurs nutritionnelles recommandées

Valeurs énergétiques : 750 kJ/180 kcal - Matières grasses : 12 g dont acide gras saturés : 5 g - Glucides : 14 g dont sucres : 2 g - Protéines : 4 g - Sel : 1 g - Calcium : 27 mg

