



Accompagnement

Trio de riz aux carottes et graines de courge et La Vache qui rit®

⌚ Préparation: 40 min. - Cuisson: 30 min.

€ Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite: 0,14€

Ingrédients

pour environ 100 adolescents et 120 enfants en primaire

- 9 kg de mélange de trois riz
- 5 kg de carottes en bâtonnets surgelés
- 150 g de graines de courges
- 1 kg de **La Vache qui rit**®
- 1 l de lait demi-écrémé



Progression de la recette

1. Cuire le mélange des trois riz pendant 20 min.
2. Cuire les bâtonnets de carottes au four vapeur pendant 10 min.
3. Faire fondre **La Vache qui rit**® dans le lait chaud.
4. Mélanger tous les ingrédients et rectifier l'assaisonnement.
5. Maintenir au chaud.

Astuce du chef

Les carottes peuvent être remplacées par une julienne de courgettes.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire: 164 g/pers.
Pour un adolescent en collège/lycée:
197 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques: 473 kJ / 112 kcal -
Matières grasses: 1,8 g dont acides gras saturés:
0,8 g - Glucides: 21,5 g dont sucres: 1,6 g -
Protéines: 3 g - Sel: 0,1 g - Calcium: 40,7 mg