

ENTRÉE VELOUTÉ DE LÉGUMES ANCIENS

et La Vache qui rit® Nature

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants en primaire

- 3 kg de panais
- 3 kg de navets ou rutabagas
- 4 kg de pommes de terre
- 1,5 kg de topinambours
- 1 kg d'oignons émincés (frais)
- 2 dl d'huile d'olive
- 20 L de bouillon de légumes
- 2 kg de **La Vache qui rit® Nature**
- Sel / Poivre

Progression de la recette

1. Éplucher, rincer et détailler les légumes en gros cubes.
2. Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile, ajouter les légumes, laisser cuire 5 minutes en remuant régulièrement.
3. Ajouter le bouillon, laisser cuire à feu moyen durant 35 minutes.
4. Incorporer **La Vache qui rit® Nature** et mixer.
5. Rectifier l'assaisonnement.

Coût moyen par portion



Ration recommandée

Pour un enfant en primaire :

17 cl/pers.

Pour un adolescent en collège / lycée :

25 cl/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques :

177,59 kJ / 42,50 kcal

Matières grasses : 2,03 g

dont acides gras saturés : 0,97 g

Glucides : 4,26 g

dont sucres : 1,71 g

Protéines : 1,40 g

Calcium : 46,96 mg

Sel : 0,51 g



Astuce : profitez de cette mise au menu pour une animation pédagogique en disposant quelques légumes anciens dans votre cantine et une explication !



La Vache qui rit® donne du liant à la soupe et apporte ainsi une belle onctuosité. Celle-ci est aussi plus légère qu'avec une crème classique*

*La Vache qui rit® contient 18,5% de matières grasses vs 30% pour une crème standard.