



Dessert

Blé au lait et miel et Kiri® Bio

🕒 Préparation : 15 min. - Cuisson : 40 min + conserver 3 h au frais

€ Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,51 €

Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 2,5 kg de blé
- 12 l de lait
- 3 l de crème liquide 15 %
- 1 kg de **Kiri® bio**
- 1 kg de miel d'acacia
- 20 cl d'extrait de vanille liquide

Astuce du chef

Ce dessert se marie idéalement avec des cubes de fruits frais.



Progression de la recette

1. Faire cuire le blé dans le lait, pendant 30 min, en gardant couvert.
2. Après 10 min de cuisson, incorporer le miel et la vanille.
3. Mélanger le **Kiri®** avec la crème liquide.
4. Incorporer le mélange Kiri®/crème et laisser cuire 10 min sans couvercle.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 60 - 80 g/pers.

Pour un adolescent en collège / lycée : 80 - 100 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 428 kJ / 102 kcal - Matières grasses : 4,6 g dont acides gras saturés : 3,1 g - Glucides : 11,5 g dont sucres : 7,8 g - Protéines : 3,6 g - Sel : 1,3 g - Calcium : 90 mg