



CONCOMBRES

au Boursin® Cuisine

Temps de préparation : 30 min

Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants

- 10 kg de concombres
- 1,2 dl de vinaigre blanc
- 2 kg de **Boursin® Cuisine**
- Sel/Poivre

Progression de la recette

1. Trancher les concombres (penser à les faire dégorger la veille).
2. Mélanger le vinaigre au **Boursin® Cuisine**.
3. Incorporer le mélange aux concombres, assaisonner et mélanger.
4. Rectifier l'assaisonnement.

Coût moyen par portion



Ration recommandée

Pour un enfant en élémentaire :
60 à 80 g/pers.
Pour un enfant en collège/lycée :
80 à 100 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques :
188,59 kJ / 45,27 kcal
Matières grasses : 3,23 g
dont acides gras saturés : 2,09 g
Glucides : 2,51 g
dont sucres : 1,85 g
Protéines : 1,11 g
Calcium : 15,93 mg
Sel : 0,21 g

SALADE DE CHAMPIGNONS

au Boursin® Cuisine

Temps de préparation : 25 min

Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants

- 10 kg de champignons de Paris frais
- 2 kg de **Boursin® Cuisine**
- 2 dl de jus de citron
- Sel/Poivre

Progression de la recette

1. Couper les champignons en lamelles.
2. Incorporer le **Boursin® Cuisine**, l'assaisonnement et le jus de citron.
3. Mélanger le tout.
4. Rectifier l'assaisonnement.

Coût moyen par portion



Ration recommandée

Pour un enfant en élémentaire :
60 à 80 g/pers.
Pour un enfant en collège/lycée :
80 à 100 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 214,05 kJ / 51,37 kcal
Matières grasses : 3,41 g
dont acides gras saturés : 2,1 g
Glucides : 2,01 g
dont sucres : 1,65 g
Protéines : 2,73 g
Calcium : 5,15 mg
Sel : 0,28 g



CAROTTES RÂPÉES

au Boursin® Cuisine

Temps de préparation : 35 min

Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants

- 10 kg de carottes
- 2 dl de jus de citron
- 2 kg de **Boursin® Cuisine**
- Sel/Poivre

Progression de la recette

1. Râper les carottes.
2. Ajouter le jus de citron.
3. Incorporer le **Boursin® Cuisine**.
4. Rectifier l'assaisonnement.

Coût moyen par portion



Ration recommandée

Pour un enfant en élémentaire :
60 à 80 g/pers.
Pour un enfant en collège/lycée :
80 à 100 g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques :
266,67 kJ / 63,91 kcal
Matières grasses : 3,33 g
dont acides gras saturés : 2,09 g
Glucides : 6,21 g
dont sucres : 5,29 g
Protéines : 1,21 g
Calcium : 26,92 mg
Sel : 0,28 g

