



Plat

# Céréales et légumes sautés et Cantadou®

⌚ Préparation : 45 min. - Cuisson : 40 min. € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,48 €

## Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 5 kg de riz
- 5 kg de lentilles vertes
- 500 ml d'huile végétale
- 2 kg de carottes en dés surgelées
- 2 kg de poireaux émincés surgelés
- 1,5 kg de poivrons vert en cubes 10/10
- 2,5 kg d'oignons en cubes surgelés
- 2 l de bouillon de légumes réhydraté
- 1 kg de **Cantadou®**
- 20 g de sel
- 10 g de poivre

## Progression de la recette

1. Faire cuire le lentilles et le riz, séparément, dans de l'eau salée.
2. Faire cuire les légumes au four vapeur pendant 15 min.
3. Dans une sauteuse, faire colorer les oignons et y ajouter les légumes.
4. Délayer le **Cantadou®** dans le bouillon de légumes.
5. Arroser les légumes avec le mélange **Cantadou®**/bouillon et laisser cuire 10 min.
6. Ajouter le riz et les lentilles, avant de mélanger délicatement le tout.
7. Assaisonner selon votre goût.



## Astuce du chef

Le Cantadou® apporte à cette recette une délicieuse et subtile rondeur.



### Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 250 g/pers.  
Pour un adolescent en collège / lycée : 250 - 300 g/pers.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 628 kJ / 150 kcal - Matières grasses : 3,8 g dont acides gras saturés : 1,1 g - Glucides : 24 g dont sucres : 1,7 g - Protéines : 4,8 g - Sel : 2,1 g - Calcium : 42 mg

### Plat complet

Non Végétarien  Végétarien  Non végétarien, pauvre en protéine

### Apport en graisse

Qualité :  Faible  Moyenne  Intéressante  
Quantité :  Faible  Moyenne  Importante

### Apport en protéine à compléter avec les périphériques du menu

Pas nécessaire  
 Recommandé ...

> Pour compléter avec des protéines d'origine animale :  
 Œufs  
 Lait ou laitage  
 Fromage  
 L'un des 3, au choix

> Pour compléter avec des protéines d'origine végétale :  
 Céréales  
 Légumineuses  
 Graines