

CHAKCHOUKA ET BOURSIN® CUISINE

FAIRE DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX GOÛTS À PETIT PRIX,
ÇA VAUT LE COÛT !

Temps de
réalisation

30 MIN

Temps de
cuisson

25 MIN

Coût portion

0,90€ (PRIMAIRE)
0,95€ (ADO)



RECETTE
VÉGÉTARIENNE



LES INGRÉDIENTS DU SUCCÈS (POUR 125 PRIMAIRES OU 100 ADO.)

- 2 kg de Boursin® cuisine
- 8 kg de poivrons rouges (ou surgelés)
- 8 kg de tomates (ou surgelées)
- 1 boîte 3/1 de concentré de tomates
- 300 g de pulpe d'ail
- 100 (ados) - 125 d'œufs (primaire)
- 50 g de cumin en poudre
- 30 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

La STAR
DE LA RECETTE



AUX FOURNEAUX !

- Peler et épépiner les poivrons puis les couper en lanières.
- Couper en quartiers les tomates en gardant le jus.
- Faire revenir les lanières de poivron dans une sauteuse avec l'huile d'olive.
- Ajouter les tomates, le concentré de tomates, la pulpe d'ail, les épices, sel, poivre et mélanger le tout.
- Couvrir et laisser mijoter à feu doux 20 minutes.
- Débarrasser dans des bacs gastro.
- Creuser des cavités à l'aide d'une louche et déposer un œuf dans chaque cavité, recouvrir celui-ci avec 30 g de Boursin® à l'aide d'une poche à pâtisserie.
- Enfourner 5 min à 160°C chaleur mixte, le blanc doit être pris et le jaune encore coulant.

Astuce Il est possible de varier les légumes selon la saison (potiron, poireau et tomates en conserve l'hiver)

Quantité recommandée

Pour un enfant en primaire : 140 g/pers.+ 60 g oeuf

Pour un adolescent en collège/ lycée : 190 g/pers. + 60 g oeuf

Valeurs nutritionnelles recommandées

Valeurs énergétiques : 353 kJ/ 85 kcal - Matières grasses : 5 g dont acides gras saturés : 2 g - Glucides : 4 g dont sucres : 3 g - Protéines : 5 g - Sel : 1 g - Calcium : 34 mg

