

Entrée

Compressé d'épinards et céréales et Boursin® Cuisine

🕒 Préparation : 15 min. - Cuisson : 25 min.

€ Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,32 €

Ingrédients

Pour environ 100 adolescents ou 150 enfants en primaire

- 3 kg de perles de blé
- 1,5 kg de lentilles blondes en boîte
- 1,5 kg de petits pois surgelés
- 2,5 kg d'épinards en branches surgelés
- 1 l d'œufs liquides
- 1,5 kg de **Boursin® Cuisine**

Progression de la recette

1. Faire cuire les perles de blé selon les instructions du fournisseur.
2. Faire cuire les épinards et les petits pois au four vapeur pendant 15 min.
3. Incorporer perles de blé, lentilles et petit pois dans le mélange œufs/**Boursin®**.
4. Placer la moitié du mix obtenu dans un bac gastronorme au préalable graissé.
5. Déposer dessus les épinards soigneusement égouttés.
6. Recouvrir avec le reste du mix.
7. Passer au four mixte à 180° pendant 40 min.
8. Presser et réserver au frais pendant au moins 3 h.
9. Découper en portions et servir froid.

Astuce du chef



Ajouter une couche centrale d'égréné pour une texture encore plus généreuse.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire: 80g/pers.

Pour un adolescent en collège / lycée: 90 à 100g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 811 kJ / 194 kcal - Matières grasses : 6,9 g dont acides gras saturés : 4 g - Glucides : 24,5 g dont sucres : 2,1 g - Protéines : 8,3 g - Sel : 0,8 g - Calcium : 51 mg

