

PLAT NON VEGGIE

LA COUSTIFLETTE DE CHOUX ET POMMES DE TERRE

au Cousteron® BIO

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 50 min

Ingrédients

pour environ 100 adolescents

- 10 kg de pommes de terre BIO (produits bruts)
- 8 kg de choux-fleurs BIO
- 20 oignons BIO
- 15 cl d'huile végétale BIO
- 3 kg de lardons BIO
- Poivre
- 30 **Cousteron® BIO** de 200 g

Progression de la recette

1. Éplucher et faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Égoutter. Laisser refroidir.
2. Couper le chou en fleurettes et faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Égoutter et réserver.
3. Faire revenir dans une poêle à feu moyen les oignons émincés dans l'huile d'olive. Ajouter les lardons.
4. Répartir les pommes de terre, les choux et le mélange oignons et lardons dans un plat à gratin, poivrer.
5. Couper les **Cousteron® BIO** en lamelles et les répartir sur le gratin.
6. Faire cuire 30 minutes à 180°C.

Coût moyen par portion



Ration recommandée

Pour un enfant en primaire :

200 à 250 g

Pour un adolescent en collège/ lycée :

250 à 300 g

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques :

622,96 kJ / 149,55 kcal

Matières grasses : 9,80 g

dont acides gras saturés : 5,37 g

Glucides : 6,56 g

dont sucres : 1,28 g

Protéines : 8,09 g

Calcium : 165,24 mg

Sel : 0,70 g



Cousteron® BIO

apportera de la saveur à vos gratins avec sa pâte tendre et fondante et son goût doux et rustique en adéquation avec les goûts des jeunes convives.



Sans lardons = recette veggie !