



végétarien



## PLAT VÉGÉTARIEN

### 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'origines animales, utiliser :

- Œufs
- Lait ou laitage
- Fromage
- L'un des 3, au choix

> Pour compléter avec des protéines d'origines végétales, utiliser :

- Céréales
- Légumineuses
- Graines

# CRUMBLE DE PATATES DOUCES ET COURGES AUX ÉPICES DOUCES et La Vache qui rit®

⌚ Préparation : 1 h - Cuisson : 20 min + 10 min    € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,98 €

## INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 12 kg de patates douces surgelées
- 10 kg de courges potimarron en dés
- 50 g de Raz El Hanout
- 40 g de sel
- 25 g de poivre
- 2 kg de **La Vache qui rit®**
- 2 kg de farine
- 1 kg de beurre 1/2 sel

## PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Cuire les patates douces et les courges au four vapeur à 90 °C pendant 15 min.
2. Passer les légumes au moulin (faire une purée).
3. Travailler en incorporant l'épice, le sel, le poivre et **La Vache qui rit®** jusqu'à obtenir une texture souple.
4. Faire la pâte à crumble au batteur en travaillant la farine et le beurre. Laisser refroidir.
5. Étaler la purée dans un bac gastronorme et parsemer le dessus de pâte à crumble.
6. Gratiner au four pendant 10 min.

## ASTUCE

Incorporez de **La Vache qui rit®** pour apporter un goût légèrement fromager inimitable qui sera faire aimer les courges aux plus petits.



### 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 : 521,09 kJ / 124,28 kcal - Matières grasses : 4,63 g dont acides gras saturés : 3,01 g - Glucides : 16,82 g dont sucres : 4,63 g - Protéines : 2,64 g - Sel : 0,40 g - Calcium : 70,63 mg