



ACCOMPAGNEMENT DE LÉGUMES

FLAN DE BROCOLIS

et Boursin® Cuisine

🕒 Préparation : 10 min - Cuisson : 35 min € Prix de revient unitaire HT par portion produite : $\frac{1}{10}$

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants en primaire

- 10 kg de brocolis
- 4 L de lait
- 3 L d'œufs
- 3 kg de **Boursin® Cuisine**
- 100 g d'huile d'olive
- Sel / poivre

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Mixer les brocolis crus avec le lait, les œufs, le **Boursin® Cuisine** et l'huile d'olive.
2. Rectifier l'assaisonnement.
3. Enfourner à 160 °C pendant 35 minutes.

ASTUCE

Pour le proposer en plat complet végétarien, ajouter un mélange de céréales accompagné d'une sauce au Boursin® Cuisine !



Ration recommandée

Pour un enfant en primaire : 100 g environ/pers.
Pour un adolescent en collège / lycée : 150 g environ/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 345,97 kJ / 82,95 kcal - Matières grasses : 5,34 g dont acides gras saturés : 2,53 g - Glucides : 2,58 g dont sucres : 2,50 g - Protéines : 5,04 g - Sel : 0,27 g