



## Plat complet

# Gratin de kasha à la ratatouille et Boursin® Dés surgelés

🕒 Préparation: 60 min. - Cuisson: 45 min.

€ Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite: 0,38€



## Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 7 kg de kasha
- 2,5 kg d'oignons ciselés surgelés
- 7 kg de ratatouille en boîte 5/1
- 3 kg de fèves surgelées
- 5 l de bouillon de légumes
- 20 g d'herbes de Provence
- 15 g de sel
- 5 g de poivre
- 2 kg de **Boursin® Dés surgelés**



## Progression de la recette

1. Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile.
2. Ajouter le kasha et mouiller avec le bouillon de légumes.
3. Cuire le tout durant 10 min. et laisser tirer 10 min.
4. Cuire les fèves au four vapeur pendant 15 min.
5. Recouvrir la préparation avec le kasha.
6. Répartir quelques **Dés de Boursin® surgelés** sur la préparation.
7. Passer le tout au four durant 10-15 min.

### 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'origine animale:

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

> Pour compléter avec des protéines d'origine végétale:

- Céréales
- Légumineuses
- Graines



### Rations recommandées

Pour un enfant en primaire: 240g/pers.

Pour un adolescent en collège/lycée: 287g/pers.

### Valeurs nutritionnelles pour 100g

Valeurs énergétiques: 560kJ/133 kcal - Matières grasses:

5g dont acides gras saturés: 2,3g - Glucides: 21g dont sucres: 2,2g - Protéines: 5,2g - Sel: 0,5g - Calcium: 15,6mg