

ACCOMPAGNEMENT FÉCULENT

GRATIN DE LÉGUMES

à La Vache qui rit® Nature

Temps de préparation : 35 min - Temps de cuisson : 45 min

Ingrédients

pour environ 100 convives

- 8 kg de patates douces (produits bruts)
- 8 kg de pommes de terre cuisson vapeur (produits bruts)
- 4 kg de cœurs d'artichauts
- 3 L de lait
- 600 g de beurre
- 3 kg de **La Vache qui rit® Nature**
- Sel / Poivre

Progression de la recette

1. Éplucher et faire cuire les pommes de terres coupées en gros cubes dans l'eau bouillante salée pendant 25 minutes*.
2. Égoutter.
3. Dans le même temps, faire cuire les cœurs d'artichauts dans l'eau bouillante pendant 10 minutes puis égoutter.
4. Faire chauffer le lait et le beurre ; pendant ce temps, passer les légumes séparément au moulin.
5. Mélanger le lait chaud avec **La Vache qui rit® Nature** afin d'obtenir un mélange homogène.
6. Réaliser 2 purées en répartissant les 2/3 des pommes de terre avec les patates douces et le 1/3 restant avec les artichauts. Assaisonner chaque purée.
7. Répartir en couches successives la purée d'artichauts puis celle de patates douces et faire dorer au four à 220°C pendant 20 minutes.

*séparer les patates douces des autres pommes de terre

Coût moyen par portion



Ration recommandée

Pour un enfant en primaire :

150 g

Pour un adolescent en collège/ lycée :

200 g

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques :

453,62 kJ / 108,47 kcal

Matières grasses : 5,04 g

dont acides gras saturés : 3,18 g

Glucides : 11,71 g

dont sucres : 3,41 g

Protéines : 3,17 g

Calcium : 110,20 mg

Sel : 0,41 g



La Vache qui rit® Nature apporte de l'onctuosité et permet de donner un goût unique à vos purées. L'ajout de fromage complète l'apport protéique de ce plat et permet de l'intégrer dans un menu végétarien. Pour un plat plus consistant, vous pouvez le faire gratiner avec de la chapelure.