



Plat

Gratin de pomme de terre, lentilles et carottes et Boursin® Dés surgelés

⌚ Préparation : 20 min. - Cuisson : 30 min. € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,73 €

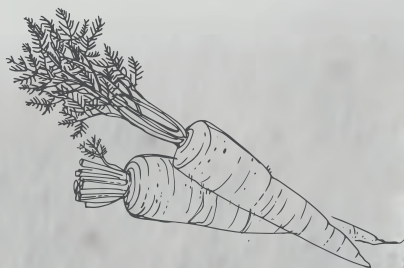
Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 6 kg de carottes en cubes 20/20
- 10 kg de pommes de terre en lamelles sous vide
- 3 kg de lentilles cuites égouttées
- 2,5 kg d'oignons émincés
- 300 ml d'huile végétale
- 1 l d'œufs liquide
- 3 l de lait 1/2 écrémé
- 20 g de sel
- 50 g de poivre
- 15 g de muscade moulue
- 1,5 kg de **Boursin® Dés surgelés**
- 2 kg d'emmental râpé

Astuce du chef

Les dés de Boursin® confèrent une étonnante fraîcheur à cette recette.



Progression de la recette

1. Cuire les carottes au four vapeur pendant 15 min.
2. Égoutter et rincer les pommes de terre et les lentilles.
3. Faire revenir les oignons dans l'huile, jusqu'à obtention d'une légère coloration.
4. Dans un batteur, mélanger les œufs, le lait, le sel, le poivre et la muscade.
5. Placer dans des bacs gastronomes et répartir les dés de **Boursin®**.
6. Recouvrir d'emmental râpé.
7. Passer au four à 180/190 °C, pendant 15 min.



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 : 426 kJ / 102 kcal - Matières grasses : 5 g dont acides gras saturés : 2,4 g - Glucides : 9,3 g dont sucres : 2,7 g - Protéines : 5 g - Sel : 3,3 g - Calcium : 91 mg

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