



Poêlée de patates douces et légumes verts

avec La vache qui rit® Nature

●●● Ingrédients pour 70 enfants ou 50 ados

- 6 kg de patates douces crues
- 2,5 kg de brocolis fleurette surgelés précuits
- 2,5 kg de haricots verts surgelés ou en conserve
- 2 kg de fromage La vache qui rit® Nature
- 80 cl de bouillon de légumes
- 100 g de ciboulette hachée
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel fin, poivre



PRÉPARATION : 15 MINUTES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

●●● Progression de la recette

- Eplucher, laver et couper en cubes les patates douces.
- Les suer dans l'huile d'olive pendant 10 à 15 minutes.
- Ajouter les haricots verts non décongelés ainsi que les brocolis, remuer et laisser cuire encore 5 minutes.
- Faire chauffer le bouillon dans une casserole et délayer le fromage La vache qui rit®. Mélanger aux légumes.
- Parsemer le plat de ciboulette hachée. Saler et poivrer si besoin et servir bien chaud.



Vous pouvez remplacer les brocolis ou les haricots verts par des carottes et ajouter quelques lardons.

●●● Valeurs nutritionnelles

	Valeurs nutritionnelles / Portion	
	enfants	ados
Énergie	657,5 KJ 157,5 Kcal	920,5 KJ 220,6 Kcal
Protéines	5,7 g	8 g
Lipides	7,2 g	10,1 g
Glucides	15,5 g	21,8 g
Calcium	174,3 mg	244 mg

Le + produit

La douceur du fromage La vache qui rit® gardera la saveur légèrement sucrée de la patate douce et harmonisera le goût des légumes verts.