



## ÉPINARDS GOURMANDS

### à La Vache qui rit® Nature

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 40 min

#### Ingrédients

pour 100 adolescents ou 150 enfants

- 15 kg d'épinards en branches surgelés
- 500 g d'échalotes hachées
- 400 g de beurre
- 3 kg de **La Vache qui rit® Nature**
- 1,5 L de bouillon de légumes
- Sel/Poivre

#### Progression de la recette

1. Cuire les épinards à la vapeur.
2. Faire revenir les échalotes hachées dans le beurre.
3. Détendre **La Vache qui rit® Nature** dans le bouillon chaud.
4. Y ajouter les épinards, bien mélanger le tout.
5. Porter à ébullition tout en remuant.
6. Rectifier l'assaisonnement.

#### Coût moyen par portion



#### Ration recommandée

Pour un enfant en élémentaire : 100 g/pers.  
Pour un enfant en collège/lycée : 150 g/pers.

#### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 371,76 kJ / 89,66 kcal  
Matières grasses : 6,08 g  
dont acides gras saturés : 3,82 g  
Glucides : 2,41 g  
dont sucres : 1,94 g  
Protéines : 4,99 g  
Calcium : 266,8 mg  
Sel : 0,49 g

## PURÉE DE LÉGUMES ANCIENS

### à La Vache qui rit® Nature

Temps de préparation : 25 min - Temps de cuisson : 30 min

#### Ingrédients

pour 100 adolescents ou 125 enfants

- 9 kg de panais
- 7 kg de carottes blanches et/ou jaunes
- 9 kg de pommes de terre épluchées à chair farineuse
- 2,5 kg de **La Vache qui rit® Nature**
- Sel/Poivre/Muscade

#### Progression de la recette

1. Cuire à la vapeur les légumes et les pommes de terre coupés.
2. Les passer au presse-purée.
3. Incorporer **La Vache qui rit® Nature** à la préparation.
4. Assaisonner le tout et mélanger uniformément.

#### Coût moyen par portion



#### Ration recommandée

Pour un enfant en élémentaire : 100 g/pers.  
Pour un enfant en collège/lycée : 150 g/pers.

#### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 341,2 kJ / 81,34 kcal  
Matières grasses : 2,3 g  
dont acides gras saturés : 1,31 g  
Glucides : 11,39 g  
dont sucres : 3,81 g  
Protéines : 2,4 g  
Calcium : 81,42 mg  
Sel : 0,2 g



## PURÉE DE BROCOLIS ET CHOUX-FLEURS

### à La Vache qui rit® Nature

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 40 min

#### Ingrédients

pour 100 adolescents ou 125 enfants

- 8 kg de brocolis surgelés
- 8 kg de choux-fleurs surgelés
- 8 kg de pommes de terre épluchées, à chair farineuse
- 2,5 kg de **La Vache qui rit® Nature**
- Sel/Poivre/Muscade

#### Progression de la recette

1. Cuire à la vapeur les légumes et les pommes de terre coupés.
2. Les passer au presse-purée.
3. Incorporer **La Vache qui rit® Nature** à la préparation.
4. Assaisonner et bien mélanger le tout uniformément.

#### Coût moyen par portion



#### Ration recommandée

Pour un enfant en élémentaire : 200 g/pers.  
Pour un enfant en collège/lycée : 250 g/pers.

#### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 282,89 kJ / 67,56 kcal  
Matières grasses : 2,39 g  
dont acides gras saturés : 1,38 g  
Glucides : 7,3 g  
dont sucres : 1,8 g  
Protéines : 3,16 g  
Calcium : 81,34 mg  
Sel : 0,21 g

