

# QUINOA AUX POIREAUX ET CHAMPIGNONS

et La Vache qui rit®



🕒 Préparation : 20 min - Cuisson : 40 min    € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,79 €

## INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 130 enfants en primaire

- 5 kg de champignons émincés surgelés
- 7,5 kg de poireaux émincés surgelés
- 5 kg de mélange de quinoa
- 1 L d'huile de tournesol
- 1,5 kg de lentilles crues
- 300 g de bouillon de légumes
- 18 L d'eau
- 2 kg de **La Vache qui rit**®



APPORT PROTÉIQUE



A compléter avec les périphériques (entrée ou dessert avec œuf)

## PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Passer les champignons et les poireaux au four vapeur pendant 10 minutes.
2. Faire suer le quinoa dans l'huile de tournesol. Ajouter les lentilles, les poireaux et les champignons au mélange de quinoa.
3. Diluer le bouillon dans l'eau et verser 14 litres sur la préparation. Cuire pendant 20 minutes jusqu'à absorption du liquide.
4. Mélanger le reste du bouillon avec **La Vache qui rit**®.
5. Verser et cuire pendant 10 minutes.



### Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 250 g/pers.  
Pour un adolescent en collège / lycée : 300 g/pers.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 419,72 kJ / 100,49 kcal - Matières grasses : 4,60 g dont acides gras saturés : 1,07 g - Glucides : 9,85 g dont sucres : 1,12 g - Protéines : 3,61 g - Sel : 0,40 g - Calcium : 91,51 mg

## ASTUCE

*Vous pouvez ajouter des épices comme du ras-el-hanout ou du parmesan pour relever le plat.*

