




**ASTUCE** Vous pouvez remplacer les petits pois par des fleurettes de brocolis bio qui s'uniront aussi bien avec le **Kiri® Bio** et y ajouter des lardons ou émincés de bœuf pour en faire un plat complet.

## ACCOMPAGNEMENT LÉGUMES + FÉCULENTS

# RISOTTO BIO AUX LÉGUMES D'AUTOMNE

et Kiri® Bio

 Préparation : 25 min - Cuisson : 45 min

 Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,87 €

### INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 130 enfants en primaire

- 5,6 kg de riz bio à risotto (de préférence)
- 250 ml d'huile d'olive bio
- 250 g d'ail bio surgelé
- 2 kg d'oignons bio émincés surgelés
- 4 kg de cubes de potimarron bio surgelés
- 250 g de bouillon de légumes bio
- 14 L d'eau
- 1,2 kg de petits pois bio surgelés
- 2 kg d'épinards en branche bio
- 1,6 kg de **Kiri® Bio**

### PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Faire dorer le riz dans l'huile d'olive.
2. Ajouter l'ail, les oignons et les cubes de potimarron.
3. Laisser suer pendant 15 minutes.
4. Diluer le bouillon bio dans de l'eau.
5. Mouiller le risotto en rajoutant régulièrement du liquide jusqu'aux 3/4 de la cuisson.
6. Ensuite, incorporer les petits pois, les épinards et cuire encore 12 minutes.
7. Diluer le **Kiri® Bio** avec 1 litre de bouillon et incorporer l'ensemble au risotto.



#### Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 180 - 200 g/pers.  
Pour un adolescent en collège / lycée : 200 - 220 g/pers.

#### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 421,29 kJ / 100,27 kcal - Matières grasses : 2,81 g dont acides gras saturés : 1,32 g - Glucides : 15,82 g dont sucres : 0,71 g - Protéines : 2,40 g - Sel : 0,42 g - Calcium : 31,21 mg

