



RISOTTO D'ÉPEAUTRE, POTIRON AU BOURSIN® CUISINE

Élaboré par notre partenaire conseiller culinaire Yannick STROTTNER

LES LÉGUMES AVEC UNE GRAINE DE MALICE

	
Temps de réalisation 20 MIN	Temps de cuisson 50 MIN
Coût portion 0,60€ (PRIMAIRE) 0,75€ (ADO)	RECETTE VÉGÉTARIENNE

LES INGRÉDIENTS DU SUCCÈS (POUR 125 PRIMAIRES OU 100 ADOS.)

- 1 kg de Boursin® Cuisine
- 20 L de bouillon de légumes
- 5 kg d'épeautre
- 2 kg d'oignon rouge
- 3,5 kg de potiron
- 2 kg d'épinard
- Sel et poivre

La STAR de la RECETTE



AUX FOURNEAUX !

- Éplucher et tailler les oignons et le potiron en mirepoix.
- Rincer et ciseler les feuilles d'épinard.
- Dans une sauteuse faire revenir à l'huile d'olive, la mirepoix de légumes et les épinards.
- Verser l'épeautre, faire revenir 2 min.
- Verser le bouillon et poursuivre la cuisson jusqu'à complète absorption du liquide. Continuer à verser le bouillon louche par louche.
- Lorsque les graines d'épeautre sont cuites, ajouter le Boursin® Cuisine.
- Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

Quantité recommandée

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

Valeurs nutritionnelles recommandées

Valeurs énergétiques : 602 kJ/143 kcal - Matières grasses : 3 g dont acide gras saturés : 1 g - Glucides : 22 g dont sucres : 3 g - Protéines : 6 g - Sel : 0 g - Calcium : 36 mg

