



## ENTRÉE DE FÉCULENTS

# SALADE DE BLÉ À L'ORANGE

et Boursin® Cuisine

🕒 Préparation : 1 h - Cuisson : 25 min    € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,53 €

### INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 170 enfants en primaire

- 4 kg de blé
- 2 kg de concombres
- 2 L de crème liquide
- ½ L de vinaigre de vin
- 1,5 kg de **Boursin® Cuisine**
- 3 kg de salade Batavia (en sachets de 500 gr)
- 2 kg de quartiers d'oranges

### PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Cuire le blé dans l'eau bouillante pendant 25 minutes.
2. Préparer les concombres et les tailler en triangles.
3. Battre au fouet le vinaigre, la crème et le **Boursin® Cuisine** jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.
4. Couper la salade et la mélanger avec le blé cuit.
5. Ajouter les oranges et le concombre.
6. Incorporer et dresser le tout dans un récipient adapté.



### ASTUCE

Le **Boursin® Cuisine** est idéal pour l'enrobage de crudités comme le concombre.



### Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 70 - 90 g/pers.  
Pour un adolescent en collège / lycée : 100 - 150 g/pers.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 543,92 kJ / 129,09 kcal - Matières grasses : 5,16 g dont acides gras saturés : 3,17 g - Glucides : 16,14 g dont sucres : 1,96 g - Protéines : 3,32 g - Sel : 0,11 g - Calcium : 26,38 mg