



Entrée

# Salade de boulgour et fèves et Boursin® Dés surgelés

🕒 Préparation : 30 min. - Cuisson : 10/12 min. 💶 Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,27 €

## Ingrédients

Pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 3,5 kg de boulgour
- 2 kg de fèves surgelées
- 1 kg de petits pois surgelés
- 500 g de tomates cerises
- 400 g d'oignons hachés
- 50 g de persil haché
- 50 g de basilic haché
- 1,5 l de vinaigrette neutre
- 1 kg de **Boursin® Dés surgelés**

## Progression de la recette

1. Faire tremper le boulgour et le cuire selon les recommandations du fournisseur.
2. Faire cuire les fèves et les petits pois au four vapeur pendant 5 min.
3. Couper les tomates cerises en deux.
4. Mélanger le persil et le basilic avec l'oignon haché avant de plonger le mix dans la vinaigrette.
5. Rassembler délicatement tous les ingrédients.
6. Dresser et déposer dessus les **dés de Boursin®**.

## Astuce du chef



Les dés de Boursin® apporteront de la fraîcheur à votre salade



### Rations recommandées

Pour un enfant en primaire: 80g/pers.  
Pour un adolescent en collège / lycée: 90 à 100g/pers.

### Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 1109 kJ / 265 kcal - Matières grasses : 12,6 g dont acides gras saturés : 2,8 g - Glucides : 28,8 g dont sucres : 1,9 g - Protéines : 8,9 g - Sel : 4,2 g - Calcium : 21 mg