



Entrée

Salade de Sorgho, poireaux et patates douces et Boursin® Dés surgelés

⌚ Préparation: 40 min. - Cuisson: 10+20 min. € Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite: 0,27€



Ingrédients

Pour environ 100 adolescents ou 120 enfants en primaire

- 5 kg de sorgho
- 2 kg de poireaux en rondelles
- 2,5 kg de patates douces en dés surgelés
- 1 kg de **Boursin® Dés surgelés**
- 4 l de sauce salade

Progression de la recette

1. Cuire le sorgho dans de l'eau bouillante salée pendant 10/12 min. et attendre 20 min. avant d'égoutter.
2. Cuire au four vapeur les cubes de patates douces 10 min. et laisser refroidir.
3. Cuire au four vapeur les rondelles de poireaux et laisser refroidir.
4. Mélanger l'ensemble et assaisonner.
5. Terminer en répartissant quelques **Dés de Boursin® surgelés** sur la préparation.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire: 125g/pers.
Pour un adolescent en collège / lycée: 150g/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Valeurs énergétiques: 719 kJ/172 kcal - Matières grasses: 9,6g dont acides gras saturés: 2,6g - Glucides: 17,2g dont sucres: 2,6g - Protéines: 3,2g - Sel: 0,6g - Calcium: 19,5mg

Astuce du chef

Ajoutez du curry dans l'eau de cuisson du sorgho, pour un résultat encore plus savoureux.