



VELOUTÉ BROCOLIS ET ÉPINARDS à La Vache qui rit® Nature

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants

- 1 kg d'oignons émincés (frais)
- 2,5 dl d'huile d'olive
- 6 kg de brocolis (surgelés ou frais) coupés
- 4 kg d'épinards surgelés
- 15 L de bouillon de légumes
- 2,5 kg de **La Vache qui rit® Nature**
- Sel/Poivre

Progression de la recette

1. Faire revenir les oignons dans l'huile.
2. Ajouter les légumes et le bouillon.
3. Porter à ébullition et laisser frémir durant 40 min.
4. Incorporer **La Vache qui rit® Nature** et mixer.
5. Rectifier l'assaisonnement.

Coût moyen par portion



Ration recommandée

Pour un enfant en élémentaire : 17 cl/pers.

Pour un enfant en collège/lycée : 25 cl/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 150,93 kJ / 36,22 kcal
 Matières grasses : 1,9 g
 dont acides gras saturés : 1,2 g
 Glucides : 1,61 g
 dont sucres : 1,28 g
 Protéines : 2,46 g
 Calcium : 86,89 mg
 Sel : 0,51 g

VELOUTÉ CÉLERIS-RAVES ET POIREAUX à La Vache qui rit® Nature

Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants

- 4,5 kg de céleris-raves épluchés coupés en morceaux
- 4,5 kg de blancs de poireaux émincés (de préférence frais)
- 2 dl d'huile d'olive
- 16 L de bouillon de légumes
- 2,5 kg de **La Vache qui rit® Nature**
- Sel/Poivre

Progression de la recette

1. Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive.
2. Ajouter le bouillon.
3. Porter à ébullition et laisser frémir durant 40 minutes. Assaisonner.
4. Incorporer **La Vache qui rit® Nature** et mixer.
5. Rectifier l'assaisonnement.

Coût moyen par portion



Ration recommandée

Pour un enfant en élémentaire : 17 cl/pers.

Pour un enfant en collège/lycée : 25 cl/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 173,53 kJ / 41,74 kcal
 Matières grasses : 2,56 g
 dont acides gras saturés : 1,31 g
 Glucides : 2,46 g
 dont sucres : 1,79 g
 Protéines : 1,74 g
 Calcium : 68,09 mg
 Sel : 0,19 g



VELOUTÉ PATATES DOUCES ET CAROTTES à La Vache qui rit® Nature

Temps de préparation : 25 min - Temps de cuisson : 40 min

Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants

- 3 kg de patates douces épluchées (fraîches)
- 5 kg de carottes épluchées
- 2 dl d'huile d'olive
- 17 L de bouillon de légumes
- 2,5 kg de **La Vache qui rit® Nature**
- Sel/Poivre

Progression de la recette

1. Faire revenir les légumes coupés dans l'huile.
2. Ajouter le bouillon de légumes.
3. Porter à ébullition et ensuite laisser frémir durant 40 minutes.
4. Incorporer **La Vache qui rit® Nature** et mixer.
5. Rectifier l'assaisonnement.

Coût moyen par portion



Ration recommandée

Pour un enfant en élémentaire : 17 cl/pers.

Pour un enfant en collège/lycée : 25 cl/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 197,14 kJ / 47,29 kcal
 Matières grasses : 2,55 g
 dont acides gras saturés : 1,32 g
 Glucides : 4,13 g
 dont sucres : 2,31 g
 Protéines : 1,55 g
 Calcium : 65,63 mg
 Sel : 0,57 g

