

SOUPE

VELOUTÉ D'ÉPINARDS

et La Vache qui rit®

🕒 Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min + 35 min

💰 Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite : 0,32 €

INGRÉDIENTS

pour environ 100 adolescents ou 170 enfants en primaire

- 8 kg d'épinards en branche surgelés
- 1,5 kg d'oignons émincés surgelés
- 300 ml d'huile de tournesol
- 11 L d'eau
- 200 g de bouillon de volaille
- 5 kg de pommes de terre
- 1,4 kg de **La Vache qui rit®**

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Passer les épinards au four vapeur pendant 15 minutes.
2. Faire suer les oignons dans l'huile de tournesol.
3. Ajouter les épinards et laisser cuire pendant 15 minutes.
4. Mouiller le mélange avec l'eau et le bouillon de volaille.
5. Ajouter les pommes de terre coupées en cubes.
6. Cuire l'ensemble pendant 35 minutes.
7. Mixer, puis incorporer **La Vache qui rit®** en fin de mixage.
8. Rectifier l'assaisonnement.



Rations recommandées

Pour un enfant en primaire : 1/6 L/pers.

Pour un adolescent en collège / lycée : 1/4 L/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 207,62 kJ / 49,74 kcal - Matières grasses : 2,47 g dont acides gras saturés : 0,87 g - Glucides : 4,32 g dont sucres : 0,95 g - Protéines : 1,93 g - Sel : 0,50 g - Calcium : 83,19 mg

ASTUCE

*Vous pouvez adapter cette recette avec d'autres légumes et ingrédients fromagers tel que le **Kiri® Bio**.*

