



ENTRÉE

VELOUTÉ DE PETITS POIS

et La Vache qui rit® Nature

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 45 min

Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 125 enfants en primaire

- 1 kg d'oignons émincés (frais)
- 2 dl d'huile d'olive
- 8 kg de petits pois (surgelés ou frais) écosés
- 4 kg de pommes de terre coupées en gros cubes
- 20 L de bouillon de légumes
- 2 kg de **La Vache qui rit® Nature**
- Sel / Poivre

Progression de la recette

1. Faire revenir les oignons dans l'huile, ajouter les légumes et le bouillon. Amener à ébullition et faire frémir durant 45 minutes.
2. Incorporer **La Vache qui rit® Nature** et mixer.
3. Rectifier l'assaisonnement.

Coût moyen par portion



Ration recommandée

Pour un enfant en primaire :

17 cl/pers.

Pour un adolescent en collège / lycée :

25 cl/pers.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques :

201,42 kJ / 48,13 kcal

Matières grasses : 1,89 g

dont acides gras saturés : 0,89 g

Glucides : 4,73 g

dont sucres : 1,76 g

Protéines : 2,27 g

Calcium : 42,24 mg

Sel : 0,50 g