



Verrines estivales de crudités et Boursin® Cuisine

Préparation : 30 min. - Cuisson : 0 min.

€ Prix de revient unitaire HT
estimé par portion produite :
0,49 € (ado) / 0,32 € (primaire)



Ingrédients

pour environ 100 adolescents
ou 150 enfants en primaire



2,5 kg de concombres



2,5 kg de carottes



4 kg de tomates



0,5 l de vinaigre de cidre



0,5 kg de graines de courge



2 kg de Boursin® Cuisine

Progression de la recette

- 1) Éplucher les concombres et les tailler en cubes.
- 2) Éplucher les carottes et les tailler en julienne.
- 3) Laver les tomates et les tailler en petits quartiers.
- 4) Ajouter le vinaigre au **Boursin® Cuisine** et mélanger.
- 5) Assaisonner les carottes et les concombres ensemble avec le mélange vinaigre/**Boursin®**.
- 6) Dresser dans une verrine en déposant les tomates au-dessus et terminer avec les graines de courge.

Quantités recommandées

Pour un enfant en primaire : 80 g/pers.

Pour un adolescent en collège / lycée : 120 g/pers.



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques : 207 kJ / 50 kcal

Matières grasses : 5,4 g dont acides gras saturés : 2,4 g

Glucides : 3,4 g dont sucres : 2,7 g - Protéines : 2,3 g

Sel : 0,2 g - Calcium : 13,6 mg

Catégorie GEMRCN : crudités