

Plat - Hiver

Parmentier aux lentilles, champignons et carottes



Ingrédients pour 100 Enfants

Pomme de terre fraîche	6,200	KG
Potiron frais	8,600	KG
 Lait 1/2 écrémé UHT	2,500	LT
Noix de muscade moulue	0,008	KG
Huile d'olive vierge extra	0,500	LT
Champignon de Paris frais	2,500	KG
Oignon jaune moyen frais	1,250	KG
Carotte fraîche	1,800	KG
Lentille verte sèche	1,300	KG
Eau	5,200	LT
Thym	0,030	KG
Persil frais	0,600	KG
Sel fin	0,040	KG

Portion **258 g**

Coût 

Temps de préparation   

- Trier, laver, désinfecter, éplucher (sauf les champignons), puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Détailler en gros cubes le potiron et les pommes de terre, débarrasser dans des gastronormes perforés. Emincer les champignons en fines lamelles, hacher les oignons, détailler en mirepoix les carottes, réserver.

- Cuire les pommes de terre et le potiron au four vapeur 15 minutes environ. Réduire en purée, ajouter le lait et la noix de muscade. Finir de détendre à l'eau si nécessaire, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).

- Faire suer rapidement le hachis d'oignons dans la matière grasse. Ajouter la mirepoix de carottes, les champignons et les lentilles. Couvrir de la quantité d'eau nécessaire, ajouter le thym, cuire à couvert 15 minutes environ. Ajouter le persil, assaisonner, mijoter 2 à 3 minutes.

- Répartir la moitié de la purée dans le fond des gastronormes pleins, napper de la préparation aux lentilles, puis recouvrir de la purée restante. Passer 35 à 40 minutes au four (170/180 °C). Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
74 kcal 310 kJ	2,8 g	2,6 g	0,7 g	9 g	1,8 g	0,2 g	1,07

Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 % du grammage recommandé pour la denrée protidique
- Légumes secs, féculents ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales



L'astuce

Si vous manquez de temps et d'espace, vous pouvez utiliser des légumes en 4^{ème} gamme (5 kg de pommes de terre et 7,5 kg de potiron lors de la préparation).



Comment lire et utiliser votre fiche recette :

Allergènes

Lait Gluten Fruits à coque Œuf
 Céleri Soja Moutarde Sulfites

Type de plat / période

Entrée / Plat / Dessert
Automne / Hiver / Printemps - Eté



Plat - Hiver

Parmentier aux lentilles, champignons et carottes

Enfant

Ingrédients pour 100 Enfants

Pomme de terre fraîche	6,200	KG
Potiron frais	8,600	KG
Lait 1/2 écrémé UHT	2,500	LT
Noix de muscade moulue	0,008	KG
Huile d'olive vierge extra	0,500	LT
Champignon de Paris frais	2,500	KG
Oignon jaune moyen frais	1,250	KG
Carotte fraîche	1,800	KG
Lentille verte sèche	1,300	KG
Eau	5,200	LT
Thym	0,030	KG
Persil frais	0,600	KG
Sel fin	0,040	KG

Portion 258 g
Coût €
Temps de préparation 1 1 1

Instructions :

- Trier, laver, désinfecter, éplucher (sauf les champignons), puis rincer abondamment. À l'eau claire les légumes. Dans le potiron, faire un mirepoix de carottes, oignons et champignons hachés. Réserver.
- Cuire les pommes de terre et le potiron au four vapeur 15 minutes environ. Réduire en purée, ajouter le lait et la noix de muscade. Finir de détendre à l'eau si nécessaire, assaisonner, réserver au chaud (+ 63 °C).
- Faire suer rapidement le hachis d'oignons dans la matière grasse. Ajouter la mirepoix de carottes, les champignons et les lentilles. Couvrir de la quantité d'eau nécessaire, ajouter le thym, cuire à couvert 15 minutes environ. Ajouter le persil, assaisonner, mijoter 2 à 3 minutes.
- Répartir la moitié de la purée dans le fond des gastronomes pleins, napper de la préparation aux lentilles, puis recouvrir de la purée restante. Passer 35 à 40 minutes au four (170/180 °C). Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	AGS	Glucides	Fibres	Sel	Rapport P/L
74 kcal 310 kJ	2,8 g	2,6 g	0,2 g	9 g	4 g	0,2 g	1,07

Critères GEMRCN

- Préparations contenant moins de 70 g de légumes secs, féculents ou céréales
- 50 % de légumes secs, féculents ou céréales

Grammage recommandé pour :

- entrée protidique
- au en mélange contenant au moins 50 % de légumes secs, féculents ou céréales

Interfel

Cible

Enfant
(maternelle / primaire)
Ado (collège / lycée)

Ingrédients

pour 100 convives

Déroulé

de la recette

Valeurs Nutritionnelles

pour 100 g de produit fini

L'astuce

Proposition de variante de la recette

Critères GEMRCN

Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

Temps de préparation

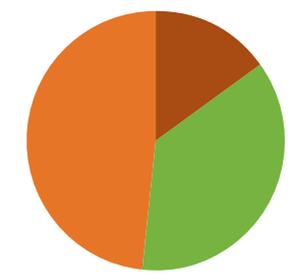
Très rapide
 Rapide
 A anticiper

Coût

Très bon marché
 Bon marché
 Accessible

Proposition de menu végétarien associé

- Betteraves rouges aux oranges et pignons*
 - Parmentier aux lentilles, champignons et carottes*
 - Comté
 - Poire Passe Crassane
- *Recette disponible sur Interfel.com



Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas