

Entrée - Hiver

# Velouté de légumes d'antan



## Ingrédients pour 100 Ado

Panais frais	5,700	KG
Chou rave frais	5,700	KG
Potiron frais	3,400	KG
Pommes de terre fraîche	3,800	KG
Eau	4,800	LT
Lait 1/2 écrémé UHT	3,800	LT
Crème liquide 35 % UHT	1,300	LT
Persil frais	0,300	KG
Sel gros	0,060	KG

Portion **253 g**

Coût

Temps de préparation



- Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Emincer le persil, éplucher et détailler en cubes les panais, le potiron, les pommes de terre et le chou rave. Réserver.
- Plonger le chou rave dans la quantité d'eau bouillante salée nécessaire. Cuire à couvert 30 minutes environ.
- Ajouter le lait, puis les autres légumes et le persil. Cuire à couvert 20 minutes. Mixer, crémier, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

## VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G

Apport calorique	Protéines	Lipides	dont AGS	Glucides	Fibres	Sel	Calcium
53 kcal 222 kJ	1,3 g	2,2 g	1,3 g	6,4 g	1,1 g	0,3 g	30 mg

## Critère GEMRCN

- Aucun

## L'astuce

Si vous souhaitez alléger votre recette, remplacez la quantité de crème par du lait.



# 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



**Entrée - Hiver**  
**Velouté de légumes d'antan**

Ado

**Ingrédients pour 100 Adolescents**

Panais frais	5,700	KG
Chou rave frais	5,700	KG
Potiron frais	3,400	KG
Pommes de terre fraîche	3,800	KG
Eau	3,800	LT
Lait 1/2 écrémé UHT	3,800	LT
Crème liquide 35 % UHT	1,300	LT
Persil frais	0,300	KG
Sel gros	0,060	KG

**Ingrédients**  
pour 100 convives

• Trier, laver, désinfecter, puis rincer abondamment à l'eau claire les légumes. Éplucher le persil, éplucher et détailler en cubes le potiron, les pommes de terre, le chou rave dans la quantité d'eau bouillante salée nécessaire. Cuire à couvert 30 minutes environ. Réserver.

• Ajouter le lait, puis les autres légumes et le persil. Cuire à couvert 20 minutes. Mixer, crémier, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Portion: 253 g  
Coût: € € €  
Temps de préparation: L L

VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G							
Apport calorique	Protéines	Lipides	Glucides	AGS	Fibres	Sel	Calcium
53 kcal 222 kJ	1,3 g	2,2 g	6,4 g	0,3 g	1,1 g	0,3 g	30 mg

**Critère GEMRCN**  
• Aucun

**L'astuce**  
Si vous souhaitez alléger votre recette, remplacer la quantité de crème par du lait.

**L'astuce**  
Proposition de variante de la recette

**Critères GEMRCN**  
Critères nutritionnels pour les fréquences d'apparition des plats

**Temps de préparation**  
L Très rapide  
L L Rapide  
L L L A anticiper

**Coût**  
€ Très bon marché  
€ € Bon marché  
€ € € Assez bon marché

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

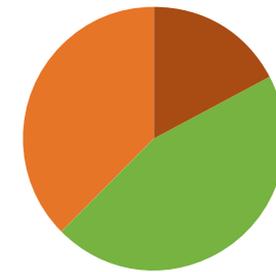
**Ingrédients**  
pour 100 convives

**Déroulé de la recette**

**Valeurs Nutritionnelles**  
pour 100 g de produit fini

## Proposition de menu végétarien associé

- Velouté de légumes d'antan\*
  - Omelette aux poireaux\*
  - Spaghetti au fromage
  - Pomme Granny Smith
- \*Recette disponible sur Interfel.com



**Protéines 17,3 %**  
**Glucides 45,4 %**  
**Lipides 37,4 %**  
Hors apports en glucides fournis par le pain au cours du repas