



RECETTE  
100% BIO

Plat complet

# Curry d'orge perlé au butternut et La Vache qui rit® Bio

🕒 Préparation: 45 min. - Cuisson: 25 min. 💰 Prix de revient unitaire HT estimé par portion produite: 0,43€



## Ingrédients

pour environ 100 adolescents ou 120 enfants  
en primaire

- 6 kg d'orge perlé bio
- 5 kg de butternut bio en dés
- 2 kg de petits pois bio surgelés
- 5 kg de haricots d'Espagne bio surgelés
- 2,5 kg d'oignons ciselés bio surgelés
- 250 g d'ail bio surgelé
- 5 l de bouillon de légumes bio réhydraté
- 200 ml d'huile d'olive/colza bio
- 10 g de ciboulette bio
- 100 g de noix de cajou bio
- 15 g de curry bio en poudre
- 2 kg de **La Vache qui rit® Bio**

## Progression de la recette

1. Cuire les petits pois et les haricots plats au four vapeur pendant 15 min.
2. Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile.
3. Ajouter les cubes de butternut.
4. Mettre l'orge perlé, le curry, remuer et mouiller avec le bouillon de légumes.
5. Cuire pendant 20 min. et incorporer **La Vache qui rit® Bio**.
6. Ajouter les petits pois et les haricots. Laisser mijoter 10 min.
7. Terminer en incorporant les noix de cajou et la ciboulette.
8. Rectifier l'assaisonnement.



### Rations recommandées

Pour un enfant en primaire: 226 g/pers.  
Pour un adolescent en collège/lycée: 271 g/pers.

### Valeurs nutritionnelles pour 100g

Valeurs énergétiques: 568 kJ/135 kcal - Matières grasses: 3g dont acides gras saturés: 1,39g - Glucides: 19,8g dont sucres: 1,8g - Protéines: 4,9g - Sel: 0,3g - Calcium: 63,9mg

### Plat complet

Non Végétarien  Végétarien  Non végétarien, pauvre en protéine

### Apport en graisse

Qualité:  Faible  Moyenne  Intéressante  
Quantité:  Faible  Moyenne  Importante

### Apport en protéine à compléter avec les périphériques du menu

Pas nécessaire  
 Recommandé ...

> Pour compléter avec des protéines d'origine animale:

- Œufs
- Lait ou laitage
- Fromage
- L'un des 3, au choix

> Pour compléter avec des protéines d'origine végétale:

- Céréales
- Légumineuses
- Graines