

Entrée - Hiver

Velouté de légumes d'antan



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	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

L'astuce

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

Entrée - Hiver

Velouté de légumes d'antan

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

- 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. Réserver.
- Mettre 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	d.c. AGS	Glucides	Fibres	Sel	Calcium
53 kcal 222 kJ	1,3 g	2,2 g	3 g	6,4 g	1,1 g	0,3 g	30 mg

Critère GEMRCN

- Aucun

Portion

253 g

Coût

€ € €

Temps de préparation

🕒 🕒 🕒

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Cible

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

Ingrédients pour 100 convives

Déroulé de la recette

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de produit fini

Interfel

Interféron

stuce

Composition 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

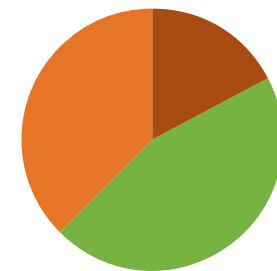
€ Très bon marché

€ € Bon marché

€ € € Assez bon marché

Proposition de menu végétarien associé

- **Velouté de légumes d'antan***
 - **Omelette aux poireaux***
 - **Spaghetti au fromage**
 - **Pomme Granny Smith**
- *Recette disponible sur [Interfel.com](https://www.interfel.com)



Protéines 17,3 %
Glucides 45,4 %
Lipides 37,4 %

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