

L'ÉLÉGANCE CULINAIRE DEPUIS 1962

Royans®



RESTAURATION COLLECTIVE

RAVIOLI BIO ÉPINARDS, salsa verde et légumes rôtis

CALCULÉE POUR 100 PORTIONS
de 275g (adolescents/adultes)

Temps de cuisson : 30 minutes

AUTRES PORTIONS CONSEILLÉES

Maternelles : 180g Soit 150 portions

Primaires : 250g Soit 120 portions

INGRÉDIENTS

12kg de Ravioli épinards cuisinés, pointe d'ail Bio Royans

1kg de flageolets

500g d'épinards

16kg de légumes racines

0,2L d'huile de tournesol oléique

5 bottes de persil

100g de chapelure

0,5L de crème

200g de persil

100g de levure maltée

1. Préparation des légumes

- ▶ Tremper les flageolets au moins une nuit au frais.
- ▶ Cuire dans 3 volumes d'eau froide à couvert pendant 1h30 sans sel.
- ▶ Laver les légumes en gardant la peau, les tailler en sifflets, en cubes...
- ▶ Mélanger dans un bac gastro avec l'huile et des herbes de Provence.
- ▶ Cuire au four 20 à 30 min à 180 °C.

2. Préparation de la salsa verde

- ▶ Faire blanchir les épinards ou cuire vapeur.
- ▶ Mixer flageolets, épinards, persil, crème avec de l'eau de cuisson.
- ▶ Allonger si nécessaire, assaisonner.

3. Préparation des ravioli

- ▶ Cuire vapeur ou eau bouillante les ravioli 5 à 6 min.
- ▶ Servir en assiette creuse.
- ▶ Verser un peu de sauce sur les ravioli.
- ▶ Saupoudrer du mélange chapelure/levure maltée.
- ▶ Disposer les légumes autour.

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 250g

Apports caloriques	421 Kcal
Protéines	17,4 g
Lipides	11,5 g
Glucides	60,4 g