



RAVIOLI VEGETARIEN AUX 3 FROMAGES façon basquaise, gratiné

Calculée pour 100 portions de 340g - Plat complet - (Adolescents/Adultes)

INGRÉDIENTS

- 9 kg de Ravioli Végétarien aux 3 fromages Royans surgelé
- 4.6 kg de poivron rouge frais
- 15 kg de courgette fraîche
- 1,3 kg d'oignon jaune frais
- 50 g d'ail frais
- 260 g de persil frais
- 650 ml d'huile d'olive
- 4.8 kg de tomate concassée appertisée
- 6.8 l d'eau
- 80 g de sel
- 8 g de poivre
- 760 g d'emmental râpé

Rapport P/L : 0.93

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 340g

Apports caloriques	404 Kcal / 1690 KJ
Protéines	17.1 g
Lipides	18.4 g
Dont AGS	7.8 g
Glucides	39.3 g
Dont sucres	7.6 g
Fibres	6 g
Sel	0.8 g

AUTRES PORTIONS CONSEILLÉES

Maternelles : 200 g soit 170 portions

Primaires : 282 g soit 120 portions

1. Préparation des légumes

- ▶ Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les légumes. Éplucher les oignons et l'ail, émincer grossièrement. Émincer le persil. Éplucher les courgettes en laissant la moitié de la peau, détailler en dés. Couper en deux les poivrons rouges, épépiner et disposer sur des grilles allant au four.
- ▶ Passer les poivrons rouges 8 à 10 minutes sous le grill, puis retirer la peau. Détailler en morceaux. Réserver.
- ▶ Suer les oignons dans 1/4 de la matière grasse frémissante 5 à 6 minutes. Ajouter l'ail et les poivrons. Cuire encore 5 minutes à feu moyen en remuant constamment. Ajouter les tomates

concassées et le persil. Assaisonner, cuire à couvert à feu doux 20 minutes.

- ▶ Suer dans le restant de matière grasse frémissante les dés de courgettes à feu vif 6 à 8 minutes. Réserver au chaud (+ 63 °C).
- ▶ Mixer la sauce aux poivrons rouges, puis détendre avec la quantité d'eau nécessaire. Ajouter les dés de courgettes. Réserver au chaud (+ 63 °C).

2. Préparation des ravioli

- ▶ Débarrasser les ravioli aux 3 fromages encore surgelés dans des gastronormes pleins, napper de sauce. Parsemer d'emmental râpé.

Liason chaude :

Cuire au four (125-130 °C) 45 minutes environ. Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.