



Gratin de Ravioli légumes du soleil, au chorizo

Calculée pour 100 portions de 303g - Plat complet - (Adolescents/Adultes)



INGRÉDIENTS

- 8.5kg de ravioli légumes du soleil BIO Royans
- 13.6kg de tomate concassée pelée appertisée
- 2.7kg d'oignon jaune frais
- 1.2kg d'olive noire dénoyautée
- 1kg de chorizo extra doux
- 420g d'emmental râpé 45% MG
- 200g d'ail frais
- 17L d'eau
- 500ml d'huile d'olive vierge
- Sel, Poivre, Herbes de Provence

Coût portion : Moyen (<1.5€)

Temps préparation : Court (<1h)

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 307g

Apports caloriques	321 Kcal
Protéines	7.8 g
Lipides	11.2 g
Dont AGS	3.4 g
Glucides	44.6 g
Dont sucres	8 g
Fibres	5.1 g
Sel	0.8 g

AUTRES PORTIONS CONSEILLÉES

Maternelles : 178 g soit 170 portions

Primaires : 250 g soit 112 portions

1. Préparation des légumes

- ▶ Trier, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau les oignons et l'ail. Éplucher et émincer grossièrement. Réserver.
- ▶ Suer dans l'huile d'olive frémissante les oignons 5 à 6 minutes. Ajouter les tomates concassées, la quantité d'eau nécessaire, l'ail et les herbes de Provence. Laisser mijoter à couvert 10 minutes.
- ▶ Assaisonner, mixer, réserver au chaud (+ 63 °C).

2. Préparation du gratin

- ▶ Détailler le chorizo en tranches, égoutter les olives noires. Réserver.
- ▶ Débarrasser les raviolis aux légumes du soleil encore surgelés dans des gastronormes pleins.
- ▶ Ajouter les tranches de chorizo et les olives noires. Mélanger. Napper de sauce et parsemer d'emmental râpé.

3. Cuisson du gratin

- ▶ Cuire au four (175/180 °C) environ 40 minutes.
- ▶ Réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.