



## RAVIOLI VEGETARIEN AUX 3 FROMAGES

### Sauce moutarde & échalote

Calculée pour 100 portions de 210g - Coeur d'assiette - (Adolescents/Adultes)

#### INGRÉDIENTS

- 9 kg de Ravioli Végétarien aux 3 fromages Royans surgelé
- 250 g de beurre doux
- 1.4 kg d'échalote fraîche
- 950 g de moutarde
- 3.6 l d'eau
- 3.6 l de crème 35% MG UHT
- 250 g d'estragon
- 70 g de sel
- 8 g de poivre

- ▶ Accompagnement suggéré : Haricots verts, carottes ect.
- Rapport P/L : 0.42

#### Valeurs nutritionnelles pour une portion de 210g

Apports caloriques	486Kcal / 2033 KJ
Protéines	13 g
Lipides Dont AGS	31.2 g 19.1 g
Glucides Dont sucres	36.4 g 3.9 g
Fibres	3.9 g
Sel	0.7 g

#### AUTRES PORTIONS CONSEILLÉES

Maternelles : 125 g soit 168 portions  
Primaires : 174 g soit 120 portions

## 1. Préparation des légumes

- ▶ Trier, éplucher, laver, désinfecter, puis rincer à l'eau claire les échalotes. Émincer finement.
- ▶ Faire revenir quelques minutes les échalotes dans le beurre frémissant sans laisser colorer.
- ▶ Ajouter la moutarde, puis mouiller de la quantité d'eau nécessaire. Mijoter 10 minutes à feu doux.
- ▶ Crémer, incorporer l'estragon, assaisonner. Réserver au chaud (+ 63 °C) au bain marie.

## 2. Préparation des ravioli

- ▶ Débarrasser les ravioli aux 3 fromages encore surgelés dans des gastronormes pleins, napper de sauce.

#### Liason chaude :

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