



**POUR REPENDRE A EGALIM**

« Découvrez les garnitures végétales nature, sources de protéines\* et prêtes à cuisiner, pour laisser parler votre créativité au quotidien ! »

d'aucy foodservice complète sa gamme de garnitures végétales\* avec **2 NOUVELLES RECETTES NATURE** à base **DE LÉGUMES SECS** et **CÉRÉALES**.



**Lentilles, sarrasin et quinoa noir**

Ingredients : Lentilles, sarrasin, quinoa noir, huile de tournesol, sel.  
Peut contenir des traces de céréales contenant du gluten.

**Déclaration nutritionnelles pour 100g**

<b>Énergie</b>	612kj / 146kcal
<b>Matières grasses</b>	3,3g
dont acides saturés	0,5g
<b>Glucides</b>	18g
dont sucre	0,7g
<b>Protéines</b>	8,2g
<b>Sel</b>	0,48g

**Pois chiches, orge et quinoa rouge**

Ingredients : Pois chiches, orge perlée, quinoa rouge, huile de tournesol, sel.  
Peut contenir des traces de soja.

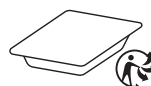
**Déclaration nutritionnelles pour 100g**

<b>Énergie</b>	701kj / 167kcal
<b>Matières grasses</b>	4,2g
dont acides saturés	0,5g
<b>Glucides</b>	23g
dont sucre	0,7g
<b>Protéines</b>	6g
<b>Sel</b>	0,52g

**LES PLUS !**

**Bénéfices et avantages produits**

- ✓ Sources de protéines et de 9 acides aminés essentiels
- ✓ Convient à tous les plats du quotidien, végétariens ou non !
- ✓ Déjà cuites et prêtes à cuisiner pour un véritable gain de temps en cuisine
- ✓ À consommer chaud ou froid pour varier les recettes à l'infini



**Conditionnement**  
barquette multi-portions  
1,7kg recyclable

enfants  
24 parts

adultes  
17 parts

À conserver à **température ambiante**  
Date de durabilité minimale : **3ans**



\*Déjà 3 recettes cuisinées existantes : à l'indienne, à la mexicaine, à la provençale. Renseignez-vous vite auprès de votre conseiller culinaire ou sur notre site [www.daucyfoodservice.com](http://www.daucyfoodservice.com)

# Besoin d'idées recettes Végétariennes ?

## RECETTE 1

### Bolognaise végétale

Ingrédients  100 convives

- ✓ 5kg de Garniture Végétale aux lentilles, au sarrasin et au quinoa noir
- ✓ 15 kg de tagliatelles
- 6kg de sauces tomates
- ✓ oignons bio d'aucy
- ✓ 3,300kg d'oignons émincés
- ✓ 3 kg d'emmental râpé
- ✓ 1,3 L d'huile d'olive
- ✓ 250g de basilic haché
- ✓ 100g d'ail



### Préparation

- 1 Hacher les oignons et l'ail puis les faire suer
- 2 Ajouter le mélange lentilles, sarrasin et quinoa noir
- 3 Mélanger
- 4 Mouiller avec la Sauce tomates oignons bio
- 5 Ajouter le basilic haché
- 6 Cuire les tagliatelles, égoutter
- 7 Mélanger la bolognaise et les tagliatelles
- 8 Dresser, parsemer d'emmental râpé et servir

## LE SAVIEZ-VOUS ?

« La richesse de composition du quinoa en font une **céréale d'exception**. Il est riche en protéines et fait partie des rares aliments d'origine végétale contenant les **9 acides aminés essentiels** et il ne contient pas de gluten. »

## RECETTE 2

### Crumble de potiron à l'orge perlé et parmesan

Ingrédients  100 convives

- ✓ 5kg de Garniture Végétale aux pois chiches, aux orges et au quinoa rouge
- ✓ 8 kg de purée de potirons Express d'aucy
- ✓ 5kg de cubes de butternut
- ✓ 1 kg de parmesan
- ✓ 1 kg d'emmental



### Préparation

- 1 Mélanger les cubes de butternut à la purée de potirons
- 2 Assaisonner
- 3 Répartir cette préparation dans des plats à gratin
- 4 Concasser légèrement le mélange de pois chiches, orge et quinoa rouge
- 5 Mélanger ces céréales avec le parmesan et l'emmental râpé
- 6 Répartir ce mélange sur la préparation potirons-butternut
- 7 Passer au four 20mn à 180°
- 8 Servir

Gagnez du temps avec  
les nouvelles garnitures  
Végétales et nos livrets de  
Recettes végétariennes  
à télécharger sur  
[daucyfoodservice.com](http://daucyfoodservice.com)



  
**d'aucy**  
MARQUE D'AGRICULTEURS



d'aucy  
foodservice

CS 22129  
56004 Vannes cedex  
[www.foodservice.com](http://www.foodservice.com)

