



PLAT

Blanquette de dinde à l'aveyronnaise, riz pilaf

avec La Vache qui rit® Formule Plus



BÉNÉFICES NUTRITIONNELS

La Vache qui rit® Formule Plus apporte dans cette recette, à la portion :

- + 226,6 mg de **calcium**, soit + 545%
- + 2,4 µg de **vitamine D**, soit + 426%
- + 1,98 g de **protéines**, soit + 5,6%

par rapport à une recette traditionnelle avec de la crème (30% MG).



TEXTURE MIXÉE





PLAT

Blanquette de dinde à l'aveyronnaise, riz pilaf avec La Vache qui rit® Formule Plus

Temps de préparation : 30 min. - Temps de cuisson : 80 min.

Ingrédients pour 100 convives :

Sauté de dinde :

- 14 kg de sauté de dinde
- 200 ml d'huile
- 1 kg d'oignon en gros dés
- 1 kg de carotte en dés
- 2 kg de champignons de Paris escalopés
- 200 g de farine
- 10 L de bouillon de volaille
- 1 bouquet garni
- 2 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**

Formule Plus

Riz Pilaf :

- 500 g d'oignon ciselé
- 250 g de beurre
- 5 kg de riz
- 8 L d'eau
- Sel, poivre PM

Progression de la recette :

1. Faire colorer le sauté de dinde dans l'huile.
2. Ajouter les oignons, les carottes et continuer de faire colorer.
3. Ajouter les champignons et laisser cuire 5 minutes.
4. Saupoudrer de farine, laisser blondir.
5. Mouiller avec le bouillon de volaille, ajouter le bouquet garni.
6. Laisser cuire 1 h environ à petits frémissements.
7. En fin de cuisson, ajouter **La Vache qui rit® Formule Plus**.
8. Rectifier l'assaisonnement et maintenir au chaud à +63°C.
9. Pour le riz pilaf : faire suer les oignons ciselés avec le beurre, ajouter le riz et nacrer pendant 2 minutes.
10. Mouiller avec l'eau et cuire au four à couvert pendant 18 à 20 minutes.
11. Dresser.

Astuce du chef : vous pouvez améliorer la cuisson du sauté en utilisant la cuisson de nuit basse température si vous disposez d'un four qui enregistre les paramètres de cuisson. Cuire le sauté en plaque GN à couvert pendant 13 h à 66°C en vapeur. Vous obtiendrez un résultat ultra fondant et vous diminuerez les pertes à la cuisson de 15%.

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 250 g : **Blanquette 100 g :** 327 kJoules / 78 kcal – Matières grasses : 2,5 g dont 1 g d'AGS – Glucides : 1,7 g dont 0,7 g de sucres – Fibres : 0,2 g – Protéines : 11,9 g – Sel : 0,49 g – Calcium : 85 mg – Vitamine D : 0,94 µg
Riz pilaf 150 g : Énergie : 910,5 kJoules / 214,5 kcal – Matières grasses : 2,7 g dont 1,65 g d'AGS – Glucides : 43,05 g dont 0,3 g de sucres – Fibres : 0,6 g – Protéines : 3,9 g – Sel : 0,015 g – Calcium : 25,5 mg – Vitamine D : 0,03 µg



TEXTURE MIXÉE

Temps de préparation : 30 min. - Temps de cuisson : 20 min.

Ingrédients pour 100 convives :

Sauté de dinde :

- 6 kg de dinde cuite en blanquette avec **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 4,5 L de sauce blanquette avec **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 1 L de bouillon de volaille
- 500 g de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 0,5 L d'huile de colza
- Sel, poivre PM

Flan de riz pilaf :

- 8 kg de riz pilaf bien cuit
- 3 L de sauce blanquette avec les légumes de cuisson
- 1 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 2 L d'œufs
- Sel, poivre PM

Progression de la recette :

1. Mixer la viande de dinde avec 1,5 L de sauce blanquette et le bouillon de volaille.
2. Ajouter **La Vache qui rit® Formule Plus** et l'huile.
3. Réserver au chaud à une température minimum de +63°C.
4. Mixer le riz avec les 3 L de sauce blanquette (avec ses légumes de cuisson) pour l'appareil à flan.
5. Ajouter **La Vache qui rit® Formule Plus** et les œufs.
6. Mixer à nouveau et dresser l'appareil dans des petits ramequins.
7. Cuire au four mixte à 95°C pendant 20 minutes.
8. Dresser la viande mixée et le flan de riz.
9. Saucer au dernier moment avec les 3 L de sauce restante.

Astuce du chef : pour obtenir un riz mixé bien homogène, il faut absolument qu'il soit bien cuit et le mixer à chaud.

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS

La Vache qui rit® Formule Plus apporte dans la recette de viande, à la portion :

- + 129,92 mg de **calcium**, soit + 637%
- + 1,4 µg de **vitamine D**, soit + 658%
- + 1,10 g de **protéines**, soit + 9,1%

La Vache qui rit® Formule Plus apporte dans la garniture, à la portion :

- + 128,27 mg de **calcium**, soit +326%
- + 1,16 µg de **vitamines D**, soit +150%
- + 0,88 g de **protéines**, soit 14,9%

par rapport à une recette traditionnelle avec de la crème (30% MG).

Valeurs nutritionnelles pour une portion 260 g : **Blanquette 100 g :** Énergie : 455 kJoules / 109 kcal - Matières grasses : 6,7 g dont 1,5 g d'AGS - Glucides : 1,6 g dont 0,7 g de sucres - Fibres : 0,2 g - Protéines : 10,6 g - Sel : 0,54 g - Calcium : 120 mg - Vitamine D : 1,29 µg
Riz pilaf 160 g : Énergie : 916,8 kJoules / 217,6 kcal - Matières grasses : 7,68 g dont 2,72 g d'AGS - Glucides : 28,8 g dont 1,44 g de sucres - Fibres : 1,12 g - Protéines : 7,84 g - Sel : 0,584 g - Calcium : 176 mg - Vitamine D : 2,19 µg