



Crème de lentilles

avec La Vache qui rit® Formule Plus

ENTRÉE



BÉNÉFICES NUTRITIONNELS

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

- + 227 mg de **calcium**, soit + 568%
- + 2,40 µg de **vitamine D**, soit + 2351%
- + 1,98 g de **protéines**, soit + 40,7%

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



ENTRÉE

Crème de lentilles avec La Vache qui rit® Formule Plus

Temps de préparation : 15 min. - Temps de cuisson : 30 min.

Ingrédients pour 100 convives :

- 1 kg de carottes épluchées et coupées en tronçons
- 1,5 kg de lentilles vertes
- 2 kg de pommes de terre lavées et coupées en cubes
- 1 kg d'oignons épluchés
- 25 L d'eau
- Clous de girofle PM
- 2 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- Sel, poivre PM

Progression de la recette :

1. Réunir dans un faitout les carottes, les lentilles et les pommes de terre.
2. Ajouter les oignons cloutés et mouiller avec l'eau.
3. Cuire pendant 45 minutes environ à petits frémissements.
4. Assaisonner à mi-cuisson.
5. Mixer l'ensemble des ingrédients en ayant pris soin de retirer les clous de girofle.
6. Ajouter **La Vache qui rit® Formule Plus**.
7. Rectifier l'assaisonnement et l'épaisseur du potage si besoin.
8. Mixer à nouveau pour homogénéiser le potage.

Astuce du chef : vous pouvez ajouter un morceau de lard fumé ou une saucisse type Morteau dans la cuisson de ce potage. Vous pourrez les mixer ou les découper pour en garnir votre potage.

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 25 cl : Énergie : 355 kJoules / 85 kcal – Matières grasses : 2,5 g dont g 1,5 d'AGS – Glucides : 9 g dont 1,5 g de sucres - Fibres : 2,5 g – Protéines : 5,25 g – Sel : 0,3 g - Calcium : 205 mg – Vitamine D : 1,93 µg

PROTOCOLE CUISINE CENTRALE SOUPE



Disponible en terrine de 1 kg
et en seau de 5,5 kg

