

Escalope de poulet au curry

avec La vache qui rit® Formule Plus



Texture entière



Texture mixée



Ingrédients pour 100 convives

- La vache qui rit® Formule Plus 1,5 kg
- Escalopes de poulet 10 kg
- Huile de colza 0,6 L
- Curry 200g
- Crème coco 1 kg
- Crème liquide 25 cL
- Sel - poivre
- Brocolis 15 kg
- Poivrons 1 kg



Progression de la recette

1. Marquer les escalopes avec l'huile de colza, ajouter le curry et assaisonner.
2. Cuire par cycle vapeur à 70°C pendant 45 minutes.
3. Laver et éplucher les brocolis. Les cuire à la vapeur pendant 10 minutes et assaisonner.
4. Laver, épépiner et découper les poivrons. Les cuire au four vapeur à 90°C pendant 30 minutes et mixer.
5. Ajouter la crème liquide, la crème coco et La vache qui rit® Formule Plus. Mixer à nouveau 2 minutes.
6. Découper les escalopes en tranches, dresser les brocolis et napper de sauce.

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 276 g :

Energie : 1083,2 kJ / 259,3 Kcal - Matières grasses : 13,6 g - Dont acides gras saturés : 4,8 g
 Glucides - 3,5 g - Dont sucres : 2,9 g - Fibres alimentaires : 3,5 g - Protéines - 29 g
 Sel : 0,6 g - Calcium : 267,8 mg - Vitamine D : 1,9 µg



Ingrédients pour 100 convives

- BASE**
- Escalopes de poulet 10 kg
 - Curry 200g
 - Huile de colza 0,6 L
 - Agar-agar 160g
 - Iota 160g
- GARNITURE**
- La vache qui rit® Formule Plus 0,4 kg
 - Brocolis 12 kg
 - Agar-agar 180g
 - Iota 180g
- SAUCE**
- Sauce aux poivrons (comme texture entière) : 3.75kg

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 256 g :

Energie : 1117,6 kJ / 267,7 Kcal - Matières grasses : 13,9 g
 Dont acides gras saturés : 5,1 g - Glucides - 4,4 g - Dont sucres : 3,6 g
 Fibres alimentaires : 4,7 g - Protéines : 28,9 g - Sel : 0,7 g
 Calcium : 304,7 mg - Vitamine D : 2,4 µg

