

SEMAINE *du* SOURIRE



ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez ajouter en fin de préparation de la sauce, un peu de vinaigre ou de jus de citron pour lui donner plus de vivacité.

FILET DE CABILLAUD POCHÉ SUR LIT DE CHOUCROUTE SAUCE AU RAIFORT

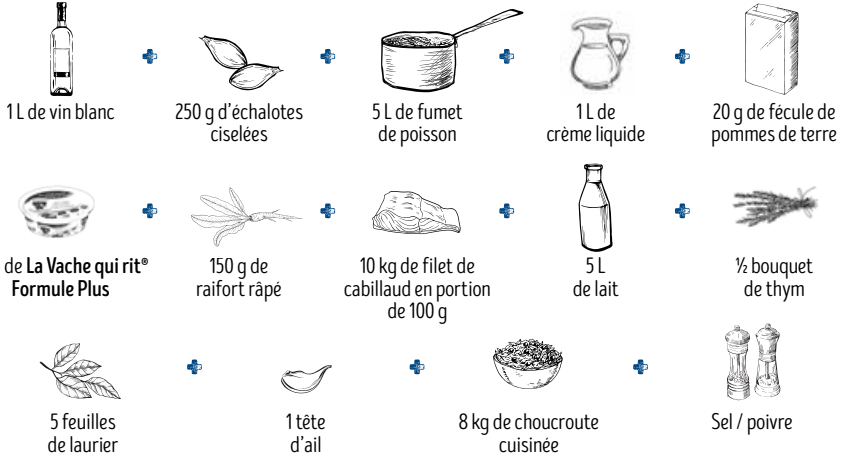
avec *La Vache qui rit*® Formule Plus

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN • TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

COÛT
PAR CONVIVE

0 € — 2 €

INGRÉDIENTS (POUR 100 CONVIVES) :



PRÉPARATION DE LA RECETTE :

1. Faire réduire le vin avec les échalotes (9/10).
2. Ajouter le fumet de poisson, la crème et la fécule, puis faire réduire à frémissement.
3. Quand la sauce arrive à la nappe, ajouter *La Vache qui rit*® Formule Plus et le raifort.
4. Bien mixer et maintenir au chaud.
5. Pocher le cabillaud dans le lait et 5 L d'eau, ajouter le thym, le laurier et l'ail.
6. Remettre en température la choucroute et dresser le plat pour servir.

Le + produit

La Vache qui rit® Formule Plus fixe les parfums du raifort et apporte de la rondeur à la sauce.



Apports nutritionnels de la recette par rapport à la même recette sans *La Vache qui rit*® Formule Plus

- 5% de protéines en plus
- 3 fois plus de calcium
- 1,5 fois plus de vitamine D

Valeurs nutritionnelles pour 1 portion (environ 200 g) : Energie : 725,1 KJ / 172,8 Kcal - Matières grasses : 7,6 g - Dont acides gras saturés : 4,4 g - Glucides : 2,4 g - Dont sucres : 1,4 g - Protéines : 20,4 g - Sel : 2,5 g - Calcium : 167,4 mg - Vitamine D : 2,7 µg