



PLAT

Gratin de macaronis au jambon et brocolis

avec La Vache qui rit® Formule Plus



BÉNÉFICES NUTRITIONNELS

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

- + 216,4 mg de **calcium**, soit + 157%
- + 2,26 µg de **vitamine D**, soit + 269%
- + 1,63 g de **protéines**, soit + 11%

par rapport à une recette traditionnelle avec de la Béchamel.



TEXTURE MANGER-MAINS





PLAT

Gratin de macaronis au jambon et brocolis avec La Vache qui rit® Formule Plus

Temps de préparation : 10 min. - Temps de cuisson : 21 min.

Ingrédients pour 100 convives :

- 6 kg de macaronis
- 4,5 L de lait
- 10 g de muscade en poudre
- 500 g de roux blanc
- 2 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 100 g d'ail épluché et haché
- 2 kg de dés de jambon
- 5 kg de brocolis cuits à la vapeur
- Sel, poivre PM

Progression de la recette :

1. Faire cuire les macaronis dans un grand volume d'eau salée pendant 6 minutes et refroidir aussitôt.
2. Faire bouillir le lait avec la muscade, **La Vache qui rit® Formule Plus** et l'ail.
3. Lier la sauce avec le roux blond et laisser cuire 1 minute, rectifier l'assaisonnement.
4. Mélanger les macaronis cuits avec cette sauce, les dés de jambon et les brocolis.
5. Garnir les plats à gratin avec le mélange précédent.
6. Mettre au four à 180°C pendant une quinzaine de minutes jusqu'à coloration.

Astuce du chef : ce gratin est déclinable en remplaçant les dés de jambon par de la dinde, du poulet ou des légumes de saison.

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 250 g : Énergie : 1225 kJoules / 290 kcal – Matières grasses : 8 g dont 3 g d'AGS – Glucides : 39,75 g dont 3,75 g de sucres – Fibres : 3,5 g – Protéines : 12,75 g – Sel : 0,98 g – Calcium : 275 mg – Vitamine D : 2,43 µg



TEXTURE MANGER-MAINS

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

Ingrédients pour 100 convives :

- 6 L de lait
- 2 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 12 kg de gratin de macaronis au jambon et brocolis en texture entière
- 2 L d'œufs
- Sel, poivre PM

Progression de la recette :

1. Faire chauffer le lait et **La Vache qui rit® Formule Plus**.
2. Mixer le gratin avec le mélange précédent.
3. Ajouter les œufs et mixer à nouveau.
4. Rectifier l'assaisonnement.
5. Verser l'appareil dans une plaque GN graissée et couvrir.
6. Mettre au four mixte ou vapeur à 95°C pendant 30 minutes.
7. Refroidir immédiatement.
8. Couper en bouchée de 15 à 20 g chacune et remettre en température au moment du service.

Astuce du chef : il est important de mixer le gratin bien chaud avec lait bouillant afin d'obtenir un appareil bien homogène. Pour apporter un visuel attractif, il est possible de texturer le gratin de macaronis au jambon d'un côté et les brocolis de l'autre et de cuire l'ensemble en couches.

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS

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

- + 297,5 mg de **calcium**, soit + 185%
- + 3,24 µg de **vitamine D**, soit + 297%
- + 2,35 g de **protéines**, soit + 21,9%

par rapport à une recette traditionnelle avec de la Béchamel.

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 220 g : Énergie : 972 kJoules / 231 kcal – Matières grasses : 9,5 g dont 4,4 g d'AGS – Glucides : 22,7 g dont 5,28 g de sucres – Fibres : 1,54 g – Protéines : 13,2 g – Sel : 0,93 g – Calcium : 457,6 mg – Vitamine D : 4,35 µg