

GRATIN DE SALSIFIS ET CAROTTES

AVEC



POUR LES CUISINES CENTRALES



LE +
DE LA VACHE QUI RIT®
NATURE

La Vache qui rit® Nature apportera de la douceur et de l'onctuosité à ce gratin et aidera à faire manger et apprécier des salsifis à vos convives.

GRATIN DE SALSIFIS ET CAROTTES avec



🕒 Temps de préparation : 30 min

🕒 Temps de cuisson : 20 min

€ Coût moyen par portion : 0 —▲— 1€

Ingrédients pour 100 convives :



6 kg de salsifis surgelés coupés



6 kg de carottes en rondelles surgelées



2,5 L de lait ½ écrémé



0,5 L de bouillon de volaille réhydraté



200 g de roux blond



1,2 kg de **La Vache qui rit® Nature**



150 g de beurre



30 g d'ail haché



30 g de persil haché



300 g de chapelure fine



Sel / poivre

Progression de la recette

1. Cuire les salsifis au four vapeur pendant 15 min et bien laisser égoutter.
2. Cuire les carottes au four vapeur pendant 15 min et laisser égoutter.
3. Faire chauffer le lait, le bouillon de volaille et lier avec le roux.
4. Incorporer **La Vache qui rit® Nature**.
5. Faire revenir les salsifis dans le beurre avec l'ail.
6. Réunir avec les carottes et le persil haché.
7. Mélanger le tout avec la sauce à **La Vache qui rit® Nature**.
8. Mettre dans un plat à gratin et recouvrir de chapelure.
9. Passer au four ou salamandre pour gratiner. Servir.



L'ASTUCE DU CHEF

On peut mélanger à la chapelure des brisures de noisettes torréfiées, pour encore plus de saveur.



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques	292,5 kJ / 70,2 kcal
Matières grasses	3,1 g
dont acides gras saturés	1,9 g
Glucides	6,2 g
dont sucres	3,7 g
Protéines	2,6 g
Sel	0,3 g



POUR LES CUISINES CENTRALES

Ingrédients pour 1000 convives :

- 100 kg de salsifis surgelés coupés
- 100 kg de carottes en rondelles surgelées
- 40 L de lait ½ écrémé
- 10 L de bouillon de volaille réhydraté
- 3,5 kg de roux blond
- 20 kg de **La Vache qui rit® Nature**
- 2,5 kg de beurre
- 500 g d'ail haché
- 500 g de persil haché
- 5 kg de chapelure fine
- Sel / poivre

Progression de la recette :

1. Cuire les salsifis au four vapeur 15 min et bien laisser égoutter.
2. Cuire les carottes au four vapeur 15 min et laisser égoutter.
3. Faire chauffer le lait, le bouillon de volaille et lier avec le roux.
4. Incorporer **La Vache qui rit® Nature**.
5. Faire revenir les salsifis dans le beurre avec l'ail.
6. Réunir avec les carottes et le persil haché.
7. Mélanger le tout avec la sauce à **La Vache qui rit® Nature**.
8. Doser dans les barquettes multi portions ou individuelles.
9. Saupoudrer de chapelure et colorer 4 min au four.
10. Refroidir et operculer.