



Parmentier de colin au curry

avec La Vache qui rit® Formule Plus

PLAT



LE PLUS PRODUIT

La Vache qui rit® Formule Plus apporte du liant et du fondant au poisson émietté.



TEXTURE MIXÉE



Astuce du chef

Vous pouvez associer à la purée de pommes de terre d'autres légumes au choix (carotte, potiron, courgette, etc.) afin de créer de nouvelles recettes.



PLAT

Parmentier de colin au curry

avec La Vache qui rit® Formule Plus

COÛT
par convive

0€ — 1€

INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES :



10 kg de filet de colin

+



2 kg de La Vache qui rit® Formule Plus

+



250 g d'échalotes ciselées

+



50 g d'ail



100 g de persil haché

+



15 g de curry

+



Sel / poivre

+



15 kg de pommes de terre



4 L de lait

+



500 g de chapelure

+



15 cl d'huile d'olive

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Cuire le colin à la vapeur à 70°C pendant 30 minutes.
2. Emietter le poisson et le mélanger avec 1 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**.
3. Ajouter les échalotes, l'ail, le persil, le curry et rectifier l'assaisonnement.
4. Répartir l'appareil dans le fond d'une plaque GN1.
5. Cuire les pommes de terre à la vapeur et mixer en purée.
6. Ajouter le reste de **La Vache qui rit® Formule Plus** et le lait chaud, puis rectifier l'assaisonnement.
7. Déposer la purée sur le poisson, bien lisser et saupoudrer de chapelure.
8. Mettre un filet d'huile d'olive et enfourner à 200°C pendant 30 minutes minimum.

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

- 9% de protéines en plus
- 3 fois plus de calcium
- 2,5 fois plus de vitamine D

Valeurs nutritionnelles pour 1 portion (environ 320 g) : Energie : 1197,4 Kj / 284,3 Kcal - Matières grasses : 6,1 g - Dont acides gras saturés : 2,6 g - Glucides : 31,4 g - Dont Sucres : 4,1 g - Protéines : 23,6 g - Sel : 1 g - Calcium : 330,1 mg - Vitamine D : 3,8 µg



TEXTURE MIXÉE

INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES :

- 8 kg de filet de colin
- 2 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 1 kg d'œufs
- 250 g d'échalotes ciselées
- 50 g d'ail
- 100 g de persil haché
- 15 g de curry
- Sel / poivre
- 15 kg de pommes de terre
- 4 L de lait
- 15 cl d'huile d'olive

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Cuire le colin à la vapeur à 70°C pendant 30 minutes.
2. Emietter le poisson et mixer avec 1 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus** et les œufs.
3. Ajouter les échalotes, l'ail, le persil et le curry. Rectifier l'assaisonnement.
4. Répartir l'appareil dans le fond d'un plaque GN1.
5. Cuire les pommes de terre à la vapeur et réaliser une purée mixée finement.
6. Ajouter le reste de **La Vache qui rit® Formule Plus**, le lait chaud, l'huile d'olive et rectifier l'assaisonnement.
7. Déposer la purée sur le poisson, bien lisser et filmer.
8. Cuire au four vapeur à 95°C pendant 30 minutes.

COÛT
par convive

0€ — 1€



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

- 10% de protéines en plus
- 3 fois plus de calcium
- 2,5 fois plus de vitamine D

Valeurs nutritionnelles pour 1 portion (environ 300 g) : Energie : 1115,1 Kj / 265,3 Kcal - Matières grasses : 6,8 g - Dont acides gras saturés : 2,8 g - Glucides : 27,9 g - Dont Sucres : 3,8 g - Protéines : 21 g - Sel : 0,8 g - Calcium : 331,4 mg - Vitamine D : 3,8 µg