



## L'astuce du chef



Si vous ne disposez pas de paprika fumé, vous pouvez utiliser du paprika traditionnel et ajouter une tranche de poitrine fumée, que vous retirez en fin de cuisson, pour parfumer la sauce.



## Améliorations nutritionnelles



Une portion de rougail de poisson en texture mixée avec **La Vache qui rit Formule Plus** apporte

- + 34,3% des ANC en **calcium** (contre 2,7%)
- + 20% des ANC en **vitamine D** (contre 0%)
- + 15% de **protéines** en plus

par rapport à une recette traditionnelle.

# Rougail de poisson mixé

avec La Vache qui rit® Formule Plus



🕒 Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min    € Coût par convive : 1,1 € pour une portion de 270 g

### Ingrédients pour 100 convives

- 200 ml d'huile
- 2 kg d'oignons ciselés
- 200 g d'ail haché
- 30 g de paprika fumé
- 30 g de curcuma
- 6 kg de tomates concassées en boîte
- 10 feuilles de laurier
- ¼ de bouquet de thym
- 1 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 5 kg de poisson cuit au choix (colin, cabillaud, merlu, saumon...)
- 100 g de persil plat haché
- 2 L de blanc d'œuf
- 1,6 kg de fumet de poisson déshydraté (ou alors 1,6 L de fumet de poisson)
- 1,5 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 12 kg de riz parfumé en texture mixée
- PM : sel, poivre, piment, huile aux herbes

### Progression de la recette

1. Chauffer l'huile et faire suer les oignons et l'ail pendant 10 minutes.
2. Ajouter les épices et laisser cuire doucement 3 minutes.
3. Ajouter les tomates concassées, le laurier et le thym.
4. Laisser mijoter pendant 20 minutes.
5. En fin de cuisson, retirer le thym et les feuilles de laurier, puis mixer l'ensemble de la sauce rougail avec **La Vache qui rit® Formule Plus**.
6. Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.
7. Mixer le poisson cuit avec le persil plat et les blancs d'œufs puis ajouter progressivement le fumet de poisson.
8. Terminer avec **La Vache qui rit® Formule Plus**.
9. Rectifier l'assaisonnement.
10. Mouler l'appareil dans des plaques GN ou des moules en silicone bien graissés.
11. Bien filmer et cuire dans un four vapeur à 95°C jusqu'à l'obtention de 85°C à cœur.
12. Réserver au chaud.
13. Dresser le poisson en texture mixée au centre de l'assiette, saucer généreusement et ajouter la garniture de riz.
14. Décorer éventuellement avec l'huile aux herbes.
15. Servir bien chaud.

### Valeurs nutritionnelles pour une portion de 270 g

Énergie	1244,2 kJoules / 297 kcal
Matières grasses	23,3 g
dont acides gras saturés	4,9 g
Glucides	11,8 g
dont sucres	5,4 g
Fibres	1,2 g
Protéines	22,8 g
Sel	1,6 g
Calcium	325,7 mg
Vitamine D	3,1 µg

## LE PLUS PRODUIT

**La Vache qui rit® Formule Plus** apporte du moelleux à la texture mixée et permet de fixer les saveurs d'épices dans la sauce en donnant une belle liaison.

