



ENTRÉE

# Salade coleslaw

avec La Vache qui rit® Formule Plus



## LE PLUS PRODUIT

La Vache qui rit® Formule Plus se marie avantageusement avec le chou et la carotte, elle apporte moins de gras que la mayonnaise seule et donne une recette plus fraîche en bouche.



## TEXTURE MIXÉE

### Astuce du chef

Vous pouvez remplacer le chou blanc par du chou rouge pour faire varier le goût et la couleur.





ENTRÉE

# Salade coleslaw avec La Vache qui rit® Formule Plus

Temps de préparation : 10 min.

## INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES :



2 kg de  
La Vache qui rit®  
Formule Plus

+



250 g de  
mayonnaise

+



1 L  
d'eau



22 cl  
de vinaigre

+



120 g  
de moutarde

+



100 g de  
persil haché



3,3 kg de  
carottes râpées

+



3,3 kg de chou  
blanc râpé

## PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Mélanger **La Vache qui rit® Formule Plus**, la mayonnaise, l'eau, le vinaigre et la moutarde.
2. Ajouter le persil haché et rectifier l'assaisonnement.
3. Mélanger les carottes râpées, le chou blanc râpé et la sauce.
4. Dresser.



## TEXTURE MIXÉE

Temps de préparation : 20 min.

## INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES :

Prendre les mêmes ingrédients et dans les mêmes quantités que pour la texture entière

## PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Mélanger **La Vache qui rit® Formule Plus**, la mayonnaise, l'eau, le vinaigre et la moutarde.
2. Ajouter le persil haché et rectifier l'assaisonnement.
3. Mixer les carottes avec la moitié de la sauce et mixer le chou blanc avec l'autre moitié.
4. Dresser en verrines.

### Astuce du chef

Pour jouer avec les couleurs au moment du dressage, vous pouvez ajouter une huile de persil (persil mixé avec de l'huile de colza et une pointe de sel).



## BÉNÉFICES NUTRITIONNELS POUR LES 2 TEXTURES

Par rapport à la recette traditionnelle de coleslaw à la mayonnaise, **La Vache qui rit® Formule Plus** apporte :

- 237,4 mg (soit 87%) de calcium en plus
- 2,4 µg (soit 96%) de vitamine D en plus
- 2,1 g (soit 65 %) de protéines en plus

**Valeurs nutritionnelles pour 1 portion (soit environ 100 g) :** Énergie : 328,5 kJ / 79 kcal - Matières grasses : 5 g dont 2,1 g d'acides gras saturés - Glucides : 4,3 g dont 2,5 g de sucres - Fibres : 0,1 g - Protéines : 3,2 g - Sel : 0,5 g - Calcium : 272,2 mg - Vitamine D : 2,5 µg