

Saumon rôti, beurre blanc aux agrumes, chou-fleur et brocoli avec La vache qui rit® Formule Plus

Le  produit

La vache qui rit® Formule Plus permet d'enrichir les plats, tout en conservant la saveur de chaque aliment grâce à son goût neutre.



TEXTURE ENTIÈRE



Ingrédients pour 100 personnes

- La vache qui rit® Formule Plus 1,4 kg
- Saumon 100 pièces de 120 g
- Huile 0,5 L
- Beurre 200g
- Echalotes 600g
- Vin blanc 1.6 L
- Jus d'agrumes (oranges, mandarines) 1.6 L
- Crème 30cL
- Beurre 2 kg
- Chou-fleur 7 kg
- Brocoli 7 kg

Coût par portion : 1,77 €

Progression de la recette

1. Cuire les portions de saumon en sauteuse ou au four. Préférer une cuisson douce et une température à cœur de 63°C.
2. Réaliser le beurre d'agrumes : faire revenir doucement les échalotes ciselées, le vin blanc et le jus d'agrumes. Réduire de ¾.
3. Crémer et monter en beurre.
4. Cuire au four vapeur le chou-fleur et le chou brocoli. Mixer séparément et incorporer La vache qui rit® Formule Plus.
5. Dresser chaque élément séparément.

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 318 g

Energie	: 2183,4 kJ / 527 Kcal
Matières grasses	: 41,8 g
Dont acides gras saturés	: 17,3 g
Glucides	: 4,6 g
Dont sucres	: 4,3 g
Fibres alimentaires	: 2,9 g
Protéines	: 29,4 g
Sel	: 0,5 g
Calcium	: 228,4 mg
Vitamine D	: 6,8 µg

TEXTURE MIXÉE-RECONSTITUÉE



Ingrédients pour 100 personnes

Le saumon

- La vache qui rit® Formule Plus 1,5 kg
- Saumon cuit 6 kg
- Lait 3 L
- Agar-agar 160g
- La vache qui rit® Formule Plus 1 kg
- Chou-fleur et brocoli 10 kg
- Lait 1L
- Agar-agar 160g

Coût par portion : 1,52 €

Progression de la recette

1. Mixer le saumon avec La vache qui rit® Formule Plus. Lisser avec le lait.
2. Incorporer l'agar-agar. Mouler et cuire au four vapeur 15 minutes à 95°C.
3. Mixer les légumes. Ajouter l'agar-agar et La vache qui rit® Formule Plus.
4. Mouler et cuire au four vapeur environ 15 minutes à 90°C. Refroidir et démouler.
5. Servir sous forme de petites bouchées.

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 228 g

Energie	: 924,7 kJ / 221,4 Kcal
Matières grasses	: 12,8 g
Dont acides gras saturés	: 4,6 g
Glucides	: 4,2 g
Dont sucres	: 4 g
Fibres alimentaires	: 1,8 g
Protéines	: 21,5 g
Sel	: 0,6 g
Calcium	: 385 mg
Vitamine D	: 6,8 µg

Recette réalisée par F. Dusart