



## L'astuce du chef



Lorsque vous mixez des hauts de cuisse de poulet, il est important de conserver la peau car elle a pris beaucoup de goût pendant la cuisson. De plus, elle va apporter de l'onctuosité à votre texture mixée.



### Améliorations nutritionnelles



Une portion de tajine de poulet en texture mixée avec **La Vache qui rit® Formule Plus** apporte

- + 29,4% des ANC en **calcium** (contre 4,2%)
- + 23% des ANC en **vitamine D** (contre 6%)
- + 13% de **protéines** en plus

par rapport à une recette traditionnelle.

# Tajine de poulet aux olives vertes et citrons confits mixé



et 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

- 5 kg de viande de poulet du tajine (hauts de cuisse)
- 2 L de blanc d'œuf
- 1,6 L de sauce du tajine
- 1,5 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 5 kg de garniture aromatique du tajine (carottes, céleri branche, olives vertes, citron confit)
- 10 kg d'une garniture féculente en texture mixée au choix (semoule, riz, pomme de terre)
- 5 L de sauce du tajine
- PM : sel

### Progression de la recette

1. Mixer la viande de poulet avec les blancs d'œufs puis ajouter progressivement la sauce.
2. Terminer avec **La Vache qui rit® Formule Plus**.
3. Rectifier l'assaisonnement.
4. Mouler l'appareil dans des plaques GN ou des moules en silicone bien graissés.
5. Bien filmer et cuire dans un four vapeur à 95°C jusqu'à l'obtention de 85°C à cœur.
6. Réserver au chaud.
7. Mixer la garniture aromatique, granulométrie proche de zéro.
8. Dresser la garniture aromatique mixée au centre de l'assiette, poser le poulet mixé dessus, ajouter la garniture féculente. Bien saucer l'ensemble.
9. Servir bien chaud.

### Valeurs nutritionnelles pour une portion de 270 g

Énergie	274 kJoules / 1149,7 kcal
Matières grasses	11,5 g
dont acides gras saturés	4,4 g
Glucides	21,5 g
dont sucres	4 g
Fibres	1,3 g
Protéines	19,5 g
Sel	1,3 g
Calcium	279,3 mg
Vitamine D	3,5 µg

### RETOUR CONVIVE SUIVE AU TEST

**92%** des convives apprécient la recette  
**88%** ont terminé l'assiette

« J'ai tout mangé, c'est moelleux et ça a du goût. »

## LE PLUS PRODUIT

La Vache qui rit® Formule Plus apporte du moelleux à la texture mixée et facilite l'osmose des saveurs d'épices avec les autres ingrédients.

