



# Teurgoule

AVEC LA VACHE QUI RIT®  
FORMULE PLUS



*L'astuce  
du chef*

Vous pouvez  
agrémenter cette  
recette de zestes  
d'agrumes, pépites  
de chocolat.



## AMÉLIORATIONS NUTRITIONNELLES

Une portion de teurgoule avec **La Vache qui rit® Formule Plus** apporte

- + 32,1% des ANC en **calcium** (contre 13,2%)
  - + 31% des ANC en **vitamine D** (contre 7%)
  - + 37,7% de **protéines** en plus
  - 42% **moins d'acides gras saturés**
- par rapport à une recette traditionnelle.

TEXTURE  
MIXÉE





# Teurgoule

## AVEC LA VACHE QUI RIT® FORMULE PLUS

 Préparation : 10 min - Cuisson : 3 heures

 Coût par convive : 0,35 € pour une portion de 120 g

### INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES

- 12 L de lait
- 1,25 kg de sucre cassonade
- Extrait de vanille
- 20 g de cannelle en poudre
- Sel
- 1,25 kg de riz rond
- 2 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**

### PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Faire chauffer le lait avec la cassonade, la vanille, la cannelle et le sel.
2. Ajouter le riz rond et **La Vache qui rit® Formule Plus**.
3. Verser le tout dans un plat en terre.
4. Cuire au four à découvert pendant 3 heures à 120°C.
5. Faire refroidir et servir.

**Valeurs nutritionnelles à la portion de 120 g :** Énergie : 783,2 kJoules / 186 kcal - Matières grasses : 4,7 g dont 3 g d'acides gras saturés - Glucides : 28,6 g dont 18,8 g de sucres - Fibres : 0,1 g - Protéines : 7,2 g - Sel : 0,5 g - Calcium : 385 mg - Vitamine D : 3,1 µg

### TEXTURE MIXÉE

 Préparation : 10 min - Cuisson : 3 heures

 Coût par convive : 0,37 € pour une portion de 120 g

### INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES

- 9 kg de teurgoule à **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 1 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 2 L de lait

### PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Réaliser votre teurgoule.
2. Mixer la teurgoule avec le lait chaud et **La Vache qui rit® Formule Plus**.
3. Verser la teurgoule mixée dans un ramequin.
4. Refroidir immédiatement.
5. Servir.

**Valeurs nutritionnelles à la portion de 120 g :** Énergie : 683,5 kJoules / 162,7 kcal - Matières grasses : 5,1 g dont 3,3 g d'acides gras saturés - Glucides : 22 g dont 14,9 g de sucres - Fibres : 0,1 g - Protéines : 7,1 g - Sel : 0,5 g - Calcium : 422,7 mg - Vitamine D : 3,6 µg

### AMÉLIORATIONS NUTRITIONNELLES

Une portion avec **La Vache qui rit® Formule Plus** apporte 35,2% des ANC en calcium (contre 26,2%) et 36% des ANC en vitamine D (contre 24%) ; 14% de protéines en plus par rapport à une recette traditionnelle.



Lorsque l'on mixe du riz, il est préférable de le faire à chaud pour obtenir un résultat bien lisse. Par contre il est impératif de refroidir rapidement si vous le servez froid comme dans le cas de ce dessert.



LE PLUS  
PRODUIT

**La Vache qui rit® Formule Plus** apporte le crémeux supplémentaire sur cette recette.