



Tian d'abricots aux amandes

AVEC LA VACHE QUI RIT® FORMULE PLUS



Pour apporter un peu d'originalité et accentuer le côté provençal, vous pouvez rajouter des fleurs de lavande dans l'appareil aux amandes.

AMÉLIORATIONS NUTRITIONNELLES

Une portion de tian aux abricots avec **La Vache qui rit® Formule Plus** apporte

- + 24,2% des ANC en **calcium** (contre 4,5%)
 - + 25% des ANC en **vitamine D** (contre 2,2%)
 - + 41,8% de **protéines** en plus
 - 78% **moins d'acides gras saturés**
- par rapport à une recette traditionnelle.

TEXTURE
MIXÉE





Tian d'abricots aux amandes

AVEC LA VACHE QUI RIT® FORMULE PLUS

 Préparation : 20 min - Cuisson : 25 à 30 min

 Coût par convive : 0,49 € pour une portion de 125 g

INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES

- 1,125 kg de sucre
- 1,8 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 900 g de poudre d'amande
- 1,125 kg de farine
- 7 kg d'abricots frais ou en boîte
- 450 g d'amandes effilées

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Mélanger le sucre, **La Vache qui rit® Formule Plus**, la poudre d'amande et la farine.
2. Garnir les plats avec les oreillons d'abricots.
3. Recouvrir de l'appareil aux amandes et des amandes effilées.
4. Cuire au four à 170°C pendant 25 à 30 minutes.
5. Servir tiède.

Valeurs nutritionnelles à la portion de 125 g : Énergie : 991,1 kJoules / 236,75 kcal - Matières grasses : 9,88 g dont 2,25 g d'acides gras saturés - Glucides : 27,38 g dont 18,12 g de sucres - Fibres : 3 g - Protéines : 6,88 g - Sel : 0,38 g - Calcium : 259,8 mg - Vitamine D : 2,25 µg

TEXTURE MIXÉE

 Préparation : 20 min - Cuisson : 10 à 15 min

 Coût par convive : 0,31 € pour une portion de 80 g

INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES

- 1,3 L de lait
- 500 g de sucre
- 1 kg d'œufs
- 1,3 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 250 g de poudre d'amande
- 4 kg d'abricots frais cuits maison ou en boîte

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Faire chauffer le lait,
2. Mélanger le sucre, les œufs, **La Vache qui rit® Formule Plus** et la poudre d'amande.
3. Ajouter le lait et bien mélanger l'appareil.
4. Remplir des verrines avec 75 g d'appareil.
5. Cuire au four mixte à 120°C pendant 10 à 15 minutes.
6. Faire refroidir et verser dessus les abricots mixés.
7. Servir frais.

Valeurs nutritionnelles pour 80 g : Énergie : 405,68 kJoules / 77,63 kcal - Matières grasses : 4,4 g dont 1,68 g d'acides gras saturés - Glucides : 17,52 g dont 11,6 g de sucres - Fibres : 0,88 g - Protéines : 4,2 g - Sel : 0,24 g - Calcium : 184,4 mg - Vitamine D : 1,84 µg

AMÉLIORATIONS NUTRITIONNELLES

Une portion de tian aux abricots avec **La Vache qui rit® Formule Plus** apporte 24,6% des ANC en calcium (contre 6%) et 29% des ANC en vitamine D (contre 7,3%) ; 38,2% de protéines en plus, moins 83,2% d'acides gras saturés par rapport à une recette traditionnelle.

LE PLUS PRODUIT

La Vache qui rit® Formule Plus apporte l'onctuosité à la crème d'amande et participe à l'équilibre avec l'acidité de l'abricot.



LE PLUS PRODUIT

La Vache qui rit® Formule Plus apporte du moelleux à la crème d'amande.