



PLAT

Estouffade de bœuf et polenta crémeuse

avec La Vache qui rit® Formule Plus



LE PLUS PRODUIT

La Vache qui rit® Formule Plus favorise une belle liaison de la sauce et apporte une texture particulièrement crémeuse à la polenta.



TEXTURE MIXÉE

Astuce du chef

Pour donner une forme au mixé, vous pouvez ajouter 200 g d'agar-agar dans la recette et la cuire au four vapeur ou mixte à 95°C jusqu'à obtention de 85°C à cœur (minimum 45 min).

Après refroidissement, découper dans la forme voulue et remettre en température.





PLAT

Estouffade de bœuf et polenta crémeuse

avec La Vache qui rit® Formule Plus

Temps de préparation : 45 min. Temps de cuisson : 4 h + 10 min.

INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES :

ESTOUFFADE DE BŒUF :



15 kg de sauté de bœuf

+



20 cl d'huile

+



1 kg d'oignons ciselés

+



1 kg de carottes émincées



250 g de farine

+



5 L de vin

+



8 L de bouillon de bœuf

+



1 bouquet garni



100 g d'ail

+



2 kg de La Vache qui rit® Formule Plus

+



Sel, Poivre PM

POLENTA CRÉMEUSE :



10 L de bouillon de volaille

+



4 kg de semoule de maïs extra fine pour polenta

+



2 kg de La Vache qui rit® Formule Plus

+



Sel, Poivre PM

PROGRESSION DE LA RECETTE

ESTOUFFADE DE BŒUF :

1. Faire colorer la viande de bœuf dans l'huile. Ajouter les oignons, les carottes et continuer de faire colorer.
2. Ajouter la farine, laisser cuire doucement.
3. Déglacer au vin rouge et ajouter le bouillon de bœuf, le bouquet garni et l'ail. Laisser cuire 3 à 4 heures à petits frémissements.
4. En fin de cuisson, ajouter **La Vache qui rit® Formule Plus**.
5. Rectifier l'assaisonnement et maintenir au chaud à une température supérieure à +63°C.

POLENTA CRÉMEUSE :

6. Faire bouillir le bouillon de volaille et ajouter la semoule de maïs en pluie. Cuire quelques minutes.
7. Ajouter **La Vache qui rit® Formule Plus** et rectifier l'assaisonnement.



BÉNÉFICES NUTRITIONNELS

Par rapport à une estouffade de bœuf classique et une polenta classique avec de la crème, **La Vache qui rit® Formule Plus** apporte :

- 466 mg (soit 88,8%) de calcium en plus
- 4,9 µg (soit 98%) de vitamine D en plus
- 4 g (soit 26,5%) de protéines en plus

Valeurs nutritionnelles pour 1 portion de plat complet (soit environ 360 g) : Énergie : 2134,95 kJ / 509,66 kcal - Matières grasses : 17,14 g dont 6,325 g d'acides gras saturés - Glucides : 35,44 g dont 2,46 g de sucres - Fibres : 1,817 g - Protéines : 45,57 g - Sel : 2,22 g - Calcium : 526,62 mg - Vitamine D : 5 µg



TEXTURE MIXÉE

Temps de préparation : 20 min. Temps de cuisson : 45 min.

INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES :

- 5 kg bœuf cuit en estouffade avec **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 4,6 L de sauce estouffade avec **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 1,6 L de bouillon de volaille
- 500 g de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 1 L d'huile de colza
- Sel, Poivre PM
- 16 kg de polenta crémeuse avec **La Vache qui rit® Formule Plus** (voir la texture entière plus haut)

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Mixer la viande de bœuf cuite en estouffade avec 1,6 L de sauce et le bouillon de volaille.
2. Ajouter **La Vache qui rit® Formule Plus** et l'huile.
3. Réserver au chaud à une température de +63°C minimum.
4. Dresser le sauté mixé et l'accompagner de la polenta préparée en texture entière (pas de mixage nécessaire).
5. Saucer au dernier moment.

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS

Par rapport à une estouffade de bœuf classique et une polenta classique avec de la crème, **La Vache qui rit® Formule Plus** apporte :

- 450 mg (soit 91%) de calcium en plus
- 5,2 µg (soit 96%) de vitamine D en plus
- 4,3 g (soit 30%) de protéines en plus

Valeurs nutritionnelles pour 1 portion de plat complet (soit environ 130 g) : Énergie : 2049,05 kJ / 490,85 kcal - Matières grasses : 23,52 g dont 6,944 g d'acides gras saturés - Glucides : 35,02 g dont 2,55 g de sucres - Fibres : 1,674 g - Protéines : 27,60 g - Sel : 2,06 g - Calcium : 488,76 mg - Vitamine D : 4,88 µg