

Potage
élaboréSoupe de haricots blancs
à la tomate, à l'ail et aux manchons de canard confits

avec La vache qui rit® Formule Plus

Ingrédients

pour 100 convives

- Graisse de canard 400g
- Haricots blancs secs 300g ou cuits 9kg
- Carottes 1kg
- Oignons 1kg
- Céleri branche 400g
- Tomates 3.5g
- Ail frais 200g
- Bouquet garni
- Eau 15L
- Manchons ou cuisses confites de canard 1.5g
- La vache qui rit® Formule Plus 2kg
- Sel - Poivre

Mise en oeuvre

- 1 Tremper les haricots secs environ 12 h et les blanchir fortement ou utiliser des haricots blancs cuits (poids secs x 3). Emincer finement les légumes (carottes, oignons, céleri branche) et préparer le bouquet garni.
- 2 Marquer le potage : suer à la graisse de canard la garniture aromatique et ajouter les haricots blanchis. Mouiller avec l'eau.
- 3 Ajouter les tomates en quartiers et la viande de canard confite. Cuire avec le bouquet garni environ 90 minutes (dans le cas de haricots secs).
- 4 Retirer les aromates et les os des manchons ou cuisses, vérifier l'assaisonnement et servir.

Texture modifiée

Au terme de la cuisson, mixer avec La vache qui rit® Formule Plus. Vérifier la consistance et servir.

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 34 cl	
Energie	952,2 kJ / 228,9 Kcal
Matières grasses	: 10,8 g
Dont acides gras saturés	: 4,6 g
Glucides	: 13 g
Dont sucres	: 2,8 g
Fibres alimentaires	: 13,5 g
Protéines	: 13 g
Sel	: 0,6 g
Calcium	: 370,4 mg
Vitamine D	: 3,2 µg



◀ Texture entière

▼ Texture modifiée



le + produit

La vache qui rit® est une marque conviviale, qui rassemble toutes les générations !

Le conseil de Frédéric Dusart



L'incorporation de denrées carnées dans les potages permet d'obtenir une saveur supplémentaire et un enrichissement protéinique. Pour apporter davantage de protéines et calcium dans la texture entière, ajoutez de La vache qui rit® Formule Plus.



L'avis de Julie Loucheur, diététicienne

Cette recette est particulièrement intéressante pour lutter contre la dénutrition. Elle associe une composition nutritionnelle adaptée et une variété de textures et de couleurs afin de stimuler l'appétit.