



PLAT

Tarte oignons-potiron

avec La Vache qui rit® Formule Plus



LE PLUS PRODUIT

La Vache qui rit®
Formule Plus apporte
du moelleux à vos
appareils à tarte.



TEXTURE MANGER-MAINS



Astuce du chef

Pour obtenir une
pâte bien cuite,
il est important de
commencer la cuisson
à 220°C pendant 10
minutes puis de la réduire
à 180°C pendant 20
minutes.



PLAT

Tarte oignons-potiron

avec La Vache qui rit® Formule Plus

COÛT
par convive

0€ — 1€

INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVÉS :



8 kg
d'oignons
émincés

+



800 g
de beurre

+



7 kg de dés de
potiron précuits
à la vapeur



2,5 L
de lait

+



2,5 kg de
**La Vache qui rit®
Formule Plus**

+



2,5 L
d'œufs



3 g
de noix
de muscade

+



Sel /
poivre

+



10 fonds
de tarte en
pâte brisée

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Faire suer les oignons émincés avec le beurre pendant 15 minutes.
2. Ajouter les dés de potiron, laisser mijoter 5 minutes et rectifier l'assaisonnement.
3. Faire refroidir la garniture.
4. Réaliser l'appareil à crème prise en mélangeant le lait, **La Vache qui rit® Formule Plus**, les œufs, la noix de muscade, le sel et le poivre.
5. Garnir les fonds de tarte avec la garniture oignons-potiron et terminer avec l'appareil à crème.
6. Mettre dans un four à 200°C pendant 30 minutes.



Apports nutritionnels de la recette
par rapport à la même recette sans
La Vache qui rit® Formule Plus

- 30% de protéines en plus
- 3,8 fois plus de calcium
- 5 fois plus de vitamine D

Valeurs nutritionnelles pour 1 portion (environ 265 g) : Energie : 1352 Kj / 324,6 Kcal - Matières grasses : 20,1 g - Dont acides gras saturés : 10,8 g - Glucides : 23,8 g - Dont Sucres : 9,3 g - Protéines : 10,2 g - Sel : 1,0 g - Calcium : 379,0 mg - Vitamine D : 3,8 µg



TEXTURE MANGER-MAINS

INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVÉS :

- 5 kg d'oignons émincés
- 500 g de beurre
- 5 kg de dés de potiron précuits à la vapeur
- 3 L de lait
- 3 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 4 L d'œufs
- 6 g de noix de muscade
- Sel / poivre
- 1 kg de pâte brisée cuite

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Reprendre les 4 premières étapes de la recette en texture entière.
2. Mixer la pâte brisée cuite puis ajouter la garniture oignons-potiron et mixer à nouveau.
3. Terminer avec l'appareil à crème prise et rectifier l'assaisonnement.
4. Couler l'ensemble dans une plaque munie d'une feuille de cuisson et filmer.
5. Mettre dans un four vapeur ou mixte à 95°C jusqu'à l'obtention de 85°C à cœur pendant 20 minutes.

COÛT
par convive

0€ — 1€

Apports nutritionnels de la recette
par rapport à la même recette sans
La Vache qui rit® Formule Plus

- 47% de protéines en plus
- 5 fois plus de calcium
- 4,5 fois plus de vitamine D

Valeurs nutritionnelles pour 1 portion (environ 200 g) : Energie : 973,1 Kj / 233,9 Kcal - Matières grasses : 15,1 g - Dont acides gras saturés : 8,0 g - Glucides : 12,1 g - Dont Sucres : 6,8 g - Protéines : 11,2 g - Sel : 0,8 g - Calcium : 445,8 mg - Vitamine D : 4,7 µg