



# Blanquette de veau aux champignons - blé étuvé

## INGRÉDIENTS

Pour 100 personnes

## PROGRESSION DE LA RECETTE

- Epaulle de veau, collier 12 kg
- Carottes 3 kg
- Oignons 1.5 kg
- Céleri branche 0.5kg
- Fond blanc de veau 16 L
- Beurre 400 g
- Farine 400 g
- Crème 50 cl
- La vache qui rit® Formule Plus 500 g
- Champignons de Paris cuits 2 kg
- Blé 4kg cru

- Pocher les morceaux de veau, porter à frémissement, écumer et rajouter le fond blanc de veau déshydraté ainsi que la garniture aromatique détaillée.
- Assaisonner et cuire environ 50 minutes.
- Confectionner un roux blanc (400g et 400g). Lier le fond de cuisson, soit environ 8 L après cuisson, avec le roux. Rajouter la crème et La vache qui rit® Formule Plus.
- Ajouter les champignons de Paris.
- Pocher le blé (≈120 g cuit/pers).
- Dresser.

texture  
entière

- Reprendre les mêmes ingrédients et les mêmes étapes que pour la préparation en texture entière.
- Dresser en ayant préalablement détaillé la viande au cutter, hachoir ou Blixer® par impulsions.

texture  
hachée

### Viande :

- Blanquette de veau (suivant la recette) 6kg
- La vache qui rit® Formule Plus 1.5 g
- Lait 2.25L
- Œufs 600g

### Garniture :

- Blé étuvé 8 kg (poids cuit)
- La vache qui rit® Formule Plus 1.6 g
- Lait 3.2L

- Passer au Blixer® la viande avec La vache qui rit® Formule Plus, lisser en incorporant le lait et terminer avec les œufs entiers.
- Dresser dans des moules graissés et cuire environ 10 minutes à 100 °C.
- Mixer le blé avec La vache qui rit® Formule Plus et lisser avec le lait.
- Dresser.

texture  
mixée

le  
Produit



La vache qui rit® Formule Plus s'utilise aussi bien en texture entière qu'en texture modifiée.

PLAT



Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 388 g
Energie <b>1775,1 kJ / 420,1 Kcal</b>
Matières grasses : 12,7 g
Dont acides gras saturés : 6,1 g
Glucides : 41 g
Dont sucres : 4 g
Fibres alimentaires : 5 g
Protéines : 33,5 g
Sel : 1 g
Calcium : 122,7 mg
Vitamine D : 1,3 µg

### Le conseil de Frédéric Dusart :

Accompagner cette blanquette de blé permet de varier le type de féculents proposés aux personnes âgées. Si celles-ci sont un peu réticentes à en manger, vous pouvez le présenter à tous sous la forme mixée, façon purée, ou l'accompagner d'une brunoise de légumes. Cette recette de blanquette peut autrement être réalisée avec un accompagnement plus classique, comme du riz.

### L'avis de Julie Loucheur, diététicienne :

Vous pouvez lier la blanquette en incorporant des jaunes d'œufs afin d'obtenir un enrichissement en protéines et en calories plus important.

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 232 g
Energie <b>1101,5 kJ / 261,6 Kcal</b>
Matières grasses : 9 g
Dont acides gras saturés : 5,1 g
Glucides : 27,5 g
Dont sucres : 4,8 g
Fibres alimentaires : 2,4 g
Protéines : 16,6 g
Sel : 0,8 g
Calcium : 470 mg
Vitamine D : 4,6 µg