

ENTRÉE

Caviar d'aubergines mixé, sauce vierge

et La Vache qui rit® Formule Plus

🕒 Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min € Coût par convive : 0,42 € pour une portion de 120 g



Ingrédients pour 100 convives

- 200 ml d'huile d'olive
- 600 g d'oignons ciselés
- 200 g d'ail haché
- 6 kg de chair d'aubergine cuite au four
- ½ botte de menthe fraîche ciselée
- ½ botte de coriandre fraîche ciselée
- ½ botte de persil plat ciselé
- 3 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 1,250 kg de chair de tomates fraîches
- 250 g d'échalotes ciselées
- 750 ml d'huile d'olive
- 20 g de gingembre frais
- 250 ml de jus de citron
- PM : sel, poivre, cumin

Progression de la recette

1. Faire chauffer l'huile d'olive et faire suer les oignons et l'ail pendant 5 minutes.
2. Ajouter la chair d'aubergine et laisser mijoter 10 minutes.
3. Assaisonner avec sel, poivre et quelques pincées de cumin. Ajouter les herbes fraîches.
4. Faire refroidir le caviar d'aubergines rapidement.
5. Mixer le caviar d'aubergines avec 2 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus** et réserver au frais.
6. Réaliser la sauce vierge en mixant les tomates, les échalotes, l'huile d'olive, 1 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**, le gingembre et le jus de citron.
7. Rectifier l'assaisonnement.
8. Dresser le caviar d'aubergines mixé dans une assiette, entourer d'un cordon de sauce vierge.
9. Servir bien frais.

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 120 g

Énergie	670 kJoules / 162 kcal
Matières grasses	14 g
dont acides gras saturés	4 g
Glucides	4,7 g
dont sucres	3,7 g
Fibres	3 g
Protéines	4,7 g
Sel	0,5 g
Calcium	377,4 mg
Vitamine D	3,8 µg

RETOUR CONVIVE SUITE AU TEST

89% des convives apprécient la recette
78% ont terminé l'assiette

« C'est beau et bon, c'est parfumé. »

LE PLUS PRODUIT

La Vache qui rit® Formule Plus permet une belle liaison du caviar d'aubergines et fixe les différents parfums pour plus de saveur.



L'astuce du chef

Vous pouvez décorer le caviar avec une huile d'herbes (coriandre, menthe, persil) pour apporter encore plus de fraîcheur.



Améliorations nutritionnelles



Une portion de cette entrée avec **La Vache qui rit® Formule Plus** apporte
+ 39,7% des ANC en **calcium** (contre 7,4%)
+ 25% des ANC en **vitamine D** (contre 0%)
+ 14,7% de **protéines** en plus
par rapport à une recette traditionnelle.