



Découvrez 2 recettes pour les Seniors



+ de nutrition

Spécifiquement développée pour répondre aux besoins des personnes âgées, la spécialité fromagère La vache qui rit® Formule Plus permet d'augmenter la densité nutritionnelle des plats, avec un apport renforcé en calcium, en vitamine D et en protéines.

| | Pour 100 g | Pour une portion de 40 g |
|-------------------|------------|-----------------------------|
| Calcium | 1200 mg | 480 mg - soit 40 % des ANC* |
| Vitamine D | 12,5 µg | 5 µg - soit 50 % des ANC* |
| Protéines | 12 g | 4,8 g |

* ANC : Apports Nutritionnels Conseillés > 65/75 ans

+ de plaisir

Son onctuosité donne de la gourmandise aux plats et son goût neutre préserve toute la saveur des ingrédients.

+ de praticité

Sa texture fluide en fait un ingrédient particulièrement adapté à la préparation des textures modifiées, en leur donnant du liant et du fondant.

Clafoutis aux abricots

Recette de Frédéric Roblain, Responsable Restauration Lingerie et Davinna Frotin, Adjointe Restauration, EHPAD de Saint Gaultier (36)



Ingrédients pour 100 convives

TEXTURE ENTIÈRE

- 5,5kg d'abricots
- 1,2L oeufs entiers
- 450ml jaunes d'oeufs
- 2,2kg de sucre semoule
- 450g de farine
- 2,2L de lait
- **2,2kg de La vache qui rit® Formule Plus**
- 550g d'amandes effilées

TEXTURE MIXÉE

- 2L de lait
- **500g de La vache qui rit® Formule Plus**
- 1,1kg d'oeufs entiers
- 400g de jaunes d'oeufs
- 2kg de sucre semoule
- 400g de farine
- **1,5kg de La vache qui rit® Formule Plus**
- 5kg d'abricots
- 500g d'amandes effilées
- Décor de purée d'abricot

TEXTURE ENTIÈRE

1. Mélanger le lait avec La vache qui rit® Formule Plus et réserver.
2. Mélanger la farine, les œufs, les jaunes d'œufs et le sucre. Incorporer le mélange lait et La vache qui rit® Formule Plus.
3. Préchauffer le four à 220°C thermostat 6-7.
4. Laver les abricots, les couper en deux et enlever le noyau. Disposer les moitiés d'abricots face bombée vers le haut dans un moule. Ajouter la préparation puis recouvrir d'amandes effilées.
5. Cuire pendant 30 à 40 min.

TEXTURE MIXÉE

1. Mélanger le lait avec 500 grammes de La vache qui rit® Formule Plus et réserver.
2. Mélanger la farine, les oeufs, les jaunes d'oeufs et le sucre. Incorporer le mélange lait et La vache qui rit® Formule Plus.
3. Préchauffer le four à 220°C thermostat 6-7.
4. Laver les abricots, les couper en deux et enlever le noyau. Disposer les moitiés d'abricots face bombée vers le haut dans un moule. Ajouter la préparation puis recouvrir d'amandes effilées.
5. Cuire pendant 30 à 40 min.
6. Une fois le clafoutis cuit et refroidi, le mixer avec le reste de La vache qui rit® Formule Plus afin de le détendre. Conditionner en ramequins recouvrir de purée d'abricots.

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 137 g

| |
|----------------------------------|
| Energie : 1001,6 kJ / 238,9 Kcal |
| Matières grasses : 8,9 g |
| Dont acides gras saturés : 3,2 g |
| Glucides : 30,8 g |
| Dont sucres : 27,1 g |
| Fibres alimentaires : 1,4 g |
| Protéines : 7,6 g |
| Sel : 0,4 g |
| Calcium : 322,9 mg |
| Vitamine D : 3,2 µg |

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 124 g

| |
|----------------------------------|
| Energie : 908,5 kJ / 216,7 Kcal |
| Matières grasses : 8,1 g |
| Dont acides gras saturés : 2,9 g |
| Glucides : 27,9 g |
| Dont sucres : 24,6 g |
| Fibres alimentaires : 1,3 g |
| Protéines : 6,9 g |
| Sel : 0,4 g |
| Calcium : 293,6 mg |
| Vitamine D : 2,9 µg |