

Endives gratinées au jambon

avec La vache qui rit® Formule Plus

Le 
produit

La vache qui rit® Formule Plus apporte 3 fois plus de protéines et 10 fois plus de calcium que la béchamel⁽¹⁾ et est riche en vitamine D.



TEXTURE ENTIÈRE



Ingrédients pour 100 personnes

- La vache qui rit® Formule Plus 700 kg
- Endives 12 kg
- Beurre 400g
- Farine 400g
- Lait 7L
- Jaunes d'œufs 300g
- Gruyère râpé 400g
- Jambon blanc 7 kg
- Sel – Poivre – Muscade
- Gruyère râpé 500g (finition)

Coût par portion : 0,94 €

Progression de la recette

1. Préparer les endives et les cuire à la vapeur.
2. Confectionner la sauce Mornay : préparer un roux. Ajouter le lait, les jaunes d'œufs, La vache qui rit® Formule Plus et le gruyère.
3. Couper les endives en deux et les rouler dans une demi-tranche de jambon.
4. Napper de sauce Mornay, parsemer de gruyère râpé et enfourner environ 20 minutes à 190°C.

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 278 g

Energie :	1005,3 kJ / 240 Kcal
Matières grasses :	11,7 g
Dont acides gras saturés :	6,4 g
Glucides :	11 g
Dont sucres :	6,8 g
Fibres alimentaires :	1,5 g
Protéines :	22 g
Sel :	1,6 g
Calcium :	298,1 mg
Vitamine D :	1,9 µg

TEXTURE MIXÉE-RECONSTITUÉE



Ingrédients pour 100 personnes

- La vache qui rit® Formule Plus 1.25 kg
- Endives cuites 8 kg
- Sauce Mornay 6 kg
- Agar-Agar 160g
- Jambon blanc 5 kg
- Lait 1.75 L
- Agar-Agar 90 g

Coût par portion : 0,86 €

Progression de la recette

1. Mixer les endives cuites avec la sauce Mornay, réserver.
2. Ajouter l'agar-agar et porter à ébullition en remuant puis cuire en barquette environ 15 minutes à 90°C en four vapeur.
3. Répéter l'opération avec le mélange jambon, lait et La vache qui rit® Formule Plus.
4. Démouler et servir sous forme de petites bouchées adaptées au manger-mains.

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 223 g

Energie :	793,7 kJ / 189,7 Kcal
Matières grasses :	9,4 g
Dont acides gras saturés :	5,1 g
Glucides :	9,1 g
Dont sucres :	5,8 g
Fibres alimentaires :	1,1 g
Protéines :	16,6 g
Sel :	1,2 g
Calcium :	294,1 mg
Vitamine D :	2,4 µg

Recette réalisée par F. Dusart

(1) Source ANSES Tables CIQUAL 2016, comparatif réalisé sur 100 g de sauce béchamel maison, contient 3,84 g de protéines et 118 mg de calcium