

Far aux pruneaux

avec La vache qui rit® Formule Plus

Le  produit

Grâce à son goût neutre, La vache qui rit® Formule Plus s'intègre dans tous types de plats, mêmes sucrés.



TEXTURE ENTIÈRE



Ingrédients pour 100 personnes

- La vache qui rit® Formule Plus 1.4 kg
- Pruneaux dénoyautés 2 kg
- Rhum 96 cl
- Œufs 800g
- Sucre 400g
- Sucre vanillé 80g
- Farine 1.2 kg
- Lait 3 L
- Beurre 1/2 sel 200g
- Sucre glace 160g

Coût par portion : 0,48 €

Progression de la recette

1. Déconditionner et décontaminer les ingrédients.
2. Couper les pruneaux en 2 et les faire macérer avec 80 cl de rhum (si possible la veille).
3. Réaliser l'appareil à far : mélanger les oeufs, le sucre, le sucre vanillé, la farine puis ajouter le lait et La vache qui rit® Formule Plus. Terminer par le beurre fondu et le rhum restant.
4. Beurrer et fariner un plat et répartir les pruneaux, verser dessus l'appareil à far.
5. Cuire dans un four à 180°C pendant 30 mn à 40 mn.
6. Faire refroidir en cellule jusqu'à +10°C et réserver au frais.
7. Couper le far et saupoudrer de sucre glace avant de servir.

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 102 g

Energie	: 861,3 kJ / 205,7 Kcal
Matières grasses	: 5,1 g
Dont acides gras saturés	: 2,9 g
Glucides	: 28,5 g
Dont sucres	: 16,4 g
Fibres alimentaires	: 1,8 g
Protéines	: 5,3 g
Sel	: 0,3 g
Calcium	: 221,9 mg
Vitamine D	: 2,1 µg

TEXTURE MIXÉE-RECONSTITUÉE



Ingrédients pour 100 personnes

- La vache qui rit® Formule Plus 2 kg
- Pruneaux dénoyautés 1.1 kg
- Rhum 55cl
- Œufs 450g
- Sucre 0.9 kg
- Sucre vanillé 45g
- Farine 700g
- Lait 1.7L
- Beurre 1/2 sel 110g
- Eau 675ml
- Iota 45g

Coût par portion : 0,36 €

Progression de la recette

1. Déconditionner et décontaminer les ingrédients.
2. Couper les pruneaux en 2 et les faire macérer avec 45 cl de rhum (si possible la veille).
3. Réaliser l'appareil à far : mélanger les œufs, le sucre, le sucre vanillé, la farine puis ajouter le lait et La vache qui rit® Formule Plus. Terminer par le beurre fondu et le rhum restant.
4. Mettre une feuille de papier sulfurisé dans le fond d'une plaque GN et verser l'appareil à far.
5. Filmer la plaque et cuire dans un four vapeur ou mixte à 90°C pendant 20 mn environ.
6. Faire refroidir en cellule jusqu'à +10°C et réserver au frais.
7. Mixer les pruneaux avec l'eau et la iota.
8. Porter le coulis à ébullition et verser sur l'appareil à far réservé au frais.
9. Faire refroidir en cellule jusqu'à +10°C et réserver au frais.
10. Démouler délicatement, couper le far en petites bouchées et dresser sur un plat.

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 83 g

Energie	: 682,2 kJ / 162,9 Kcal
Matières grasses	: 4,5 g
Dont acides gras saturés	: 2,8 g
Glucides	: 22,4 g
Dont sucres	: 15,5 g
Fibres alimentaires	: 1,2 g
Protéines	: 4,5 g
Sel	: 0,4 g
Calcium	: 271,1 mg
Vitamine D	: 2,7 µg



Recette réalisée par Senes

