



Flamiche aux poireaux

avec La Vache qui rit® Formule Plus

PLAT



LE PLUS PRODUIT

La Vache qui rit®
Formule Plus donne
une texture souple et
moelleuse à
la tarte.



TEXTURE MANGER-MAINS

Astuce du chef

Pour une recette
festive, vous pouvez
remplacer les lardons
par du saumon
fumé.





PLAT

Flamiche aux poireaux

avec La Vache qui rit® Formule Plus

Temps de préparation : 25 min. Temps de cuisson : 30 min.

INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVÉS :



9 kg de poireaux émincés

+



400 g de beurre

+



2 kg de lardons fumés



2 L de béchamel

+



2 kg de La Vache qui rit® Formule Plus

+



2 L d'œufs



10 fonds de tarte en pâte brisée

+



Sel, Poivre PM

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Faire suer les poireaux émincés avec le beurre pendant une quinzaine de minutes.
2. Ajouter les lardons, laisser mijoter 5 minutes, rectifier l'assaisonnement si besoin.
3. Faire refroidir la garniture.
4. Mélanger la béchamel avec La Vache qui rit® Formule Plus, les œufs, le sel et le poivre.
5. Garnir les fonds de tarte avec la garniture poireaux / lardons et terminer avec l'appareil.
6. Mettre dans un four à 220°C pendant 10 minutes puis terminer 20 minutes à 180°C.



BÉNÉFICES NUTRITIONNELS

Par rapport à une flamiche réalisée avec de la béchamel uniquement, La Vache qui rit® Formule Plus apporte :

- 223 mg (soit 69%) de calcium en plus
- 2,4 µg (soit 77%) de vitamine D en plus
- 1,9 g (soit 19%) de protéines de plus

Valeurs nutritionnelles pour 1 portion (soit environ 200 g) : Énergie : 1331,7 kJ / 319,96 kcal - Matières grasses : 20,55 g dont 9,7 g d'acides gras saturés - Glucides : 20,32 g dont 5,44 g de sucres - Fibres : 2,71 g - Protéines : 11,93 g - Sel : 1,48 g - Calcium : 321,84 mg - Vitamine D : 3,12 µg



TEXTURE MANGER-MAINS

Temps de préparation : 25 min. Temps de cuisson : 10 min.

INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVÉS :

- 9 kg de poireaux émincés
- 400 g de beurre
- 1,6 kg de lardons fumés
- 2,4 L de béchamel
- 1,4 kg de pâte brisée cuite couleur noisette
- 2,4 kg de La Vache qui rit® Formule Plus
- 3,2 L d'œufs
- Sel, Poivre PM

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Faire suer les poireaux émincés avec le beurre pendant une quinzaine de minutes.
2. Ajouter les lardons, laisser mijoter 5 minutes, rectifier l'assaisonnement si besoin.
3. Mixer la garniture poireaux / lardons avec la béchamel et la pâte brisée.
4. Ajouter La Vache qui rit® Formule Plus, les œufs, le sel et le poivre.
5. Garnir des petits moules à quiche avec l'appareil et mettre dans un four vapeur ou mixte à 95°C pendant 10 minutes.
6. Démouler et dresser.

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS

Par rapport à une flamiche réalisée avec de la béchamel uniquement, La Vache qui rit® Formule Plus apporte :

- 268 mg (soit 70%) de calcium en plus
- 2,8 µg (soit 73%) de vitamine D en plus
- 2,3 g (soit 22,8%) de protéines en plus

Valeurs nutritionnelles pour 1 portion (soit environ 200 g) : Énergie : 1113,86 kJ / 267,86 kcal - Matières grasses : 17,88 g dont 8,55 g d'acides gras saturés - Glucides : 13,1 g dont 5 g de sucres - Fibres : 2,42 g - Protéines : 12,39 g - Sel : 1,33 g - Calcium : 381,63 mg - Vitamine D : 3,84 µg