



Haricots cocos à la Bretonne en salade

AVEC LA VACHE QUI RIT® FORMULE PLUS



Pour apporter un peu plus de peps dans cette recette vous pouvez rajouter de l'oignon rose ou rouge ciselé ou émincé.



TEXTURE
MIXÉE

AMÉLIORATIONS NUTRITIONNELLES

Une portion de haricots cocos en salade avec

La Vache qui rit® Formule Plus apporte

- + 23% des ANC en **calcium** (contre 3%)
- + 25% des ANC en **vitamine D** (contre 0,5%)
- + 41% de **protéines** en plus

par rapport à une recette traditionnelle.





Haricots cocos à la Bretonne en salade

AVEC LA VACHE QUI RIT® FORMULE PLUS

🕒 Préparation : 20 min

€ Coût par convive : 0,39 € pour une portion de 120 g

INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES

- 300 ml d'huile de colza
- 1 kg d'oignons ciselés
- 1 kg de poivrons verts en dés
- 1 kg de tomates en dés
- 200 g d'ail haché
- 8 kg de haricots cocos cuits
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 700 ml de vinaigre de vin rouge ou Xérès
- 100 g de persil haché
- Sel, Poivre

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Faire chauffer l'huile de colza et suer les oignons, poivrons, tomates et ail haché quelques minutes.
2. Ajouter les haricots cocos et le bouillon, laisser mijoter jusqu'à réduction du liquide.
3. Faire refroidir.
4. Mélanger **La Vache qui rit® Formule Plus**, le vinaigre et le persil haché.
5. Ajouter les haricots mijotés et bien mélanger.
6. Rectifier l'assaisonnement.
7. Dresser sur assiette, décorer.
8. Servir bien frais.

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 120 g : Énergie : 601,5 kJoules / 144 kcal - Matières grasses : 6,1 g dont 2,2 g d'acides gras saturés - Glucides : 11,7 g dont 1,8 g de sucres - Fibres : 3,4 g - Protéines : 8,3 g - Sel : 0,4 g - Calcium : 279,8 mg - Vitamine D : 2,5 µg

TEXTURE MIXÉE

🕒 Préparation : 20 min

€ Coût par convive : 0,31 € pour une portion de 100 g

INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES

- 7 kg de haricots cocos à la bretonne en salade
- 2 L de bouillon de légumes
- 1 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- Sel, Poivre

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Mixer la salade de coco avec le bouillon et **La Vache qui rit® Formule Plus**.
2. Rectifier l'assaisonnement.
3. Dresser en ramequin, décorer.
4. Servir bien frais.

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 100 g : Énergie : 413,3 kJoules / 99,1 kcal - Matières grasses : 4,8 g dont 2,2 g d'acides gras saturés - Glucides : 6,9 g dont 1,3 g de sucres - Fibres : 2,4 g - Protéines : 5,9 g - Sel : 0,5 g - Calcium : 275,2 mg - Vitamine D : 2,6 µg

AMÉLIORATIONS NUTRITIONNELLES

Une portion de haricots cocos en salade avec **La Vache qui rit® Formule Plus** apporte

- + 23% des ANC en **calcium** (contre 13%)
- + 26% des ANC en **vitamine D** (contre 14%)
- + 24% de **protéines** en plus

par rapport à une recette traditionnelle



Lorsque que l'on mixe une entrée féculente, on uniformise la couleur du plat. Pour apporter de l'appétence, il faut jouer avec les couleurs en ajoutant par exemple un coulis de tomate fraîche et une huile d'herbes.



LE PLUS PRODUIT

La Vache qui rit® Formule Plus permet de bien lier cette salade et apporte de la rondeur à la sauce d'accompagnement.