



L'astuce du chef



Cette recette peut varier en fonction des fruits de saison, vous pouvez ajouter différents types de sauce ou coulis sur la chantilly (caramel, chocolat, coulis de fruits...)



Améliorations nutritionnelles



Une portion de liégeois avec **La Vache qui rit® Formule Plus** apporte
+ 29,2% des ANC en **calcium** (contre 4,8%)
+ 18% des ANC en **vitamine D** (contre 1,5%)
+ 150% de **protéines** en plus
par rapport à une recette traditionnelle.

Liégeois aux fruits exotiques

et La Vache qui rit® Formule Plus

🕒 Préparation : 20 min € Coût par convive : 0,45 € pour une portion de 120 g

Ingrédients pour 100 convives

- 5 kg de chair d'ananas frais
- 2 kg de pulpe ou coulis de mangue surgelé
- 1 L de jus de citron vert avec ses zestes
- 1 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- 3,5 L de crème UHT 35% MG
- 500 g de sucre
- PM : extrait de vanille
- 1 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- PM : zestes d'orange et de citron vert

Progression de la recette

1. Mixer l'ananas avec la pulpe de mangue et le jus de citron.
2. Ajouter **La Vache qui rit® Formule Plus** et les zestes de citron vert.
3. Réserver au frais.
4. Réaliser la chantilly avec la crème bien froide, le sucre et l'extrait de vanille.
5. Dès que vous obtenez le bec d'oiseau, ajouter le restant de **La Vache qui rit® Formule Plus**.
6. Dresser l'appareil aux fruits dans des verres et réaliser une belle rosace de chantilly par-dessus.
7. Terminer le décor avec les zestes d'orange et de citron vert.
8. Servir bien frais.

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 120 g

Énergie	869,6 kJoules / 206,4 kcal
Matières grasses	14,2 g
dont acides gras saturés	9,1 g
Glucides	15,2 g
dont sucres	14,1 g
Fibres	1,1 g
Protéines	3,6 g
Sel	0,4 g
Calcium	278 mg
Vitamine D	2,7 µg

RETOUR CONVIVE SUITE AU TEST

100% des convives apprécient la recette
98% ont terminé l'assiette

« C'est excellent : c'est beau et bien frais, je me suis régalé. »

LE PLUS PRODUIT

La Vache qui rit® Formule Plus apporte de l'onctuosité au mélange de fruits et de la gourmandise à la chantilly.

