

Noix de St Jacques et coulis de poivrons

avec La vache qui rit® Formule Plus

Le  produit

La vache qui rit® est une marque conviviale et transgénérationnelle



TEXTURE ENTIÈRE



Ingrédients pour 100 personnes

- Noix de St Jacques sans corail (décongelées) 7 kg
- Beurre 100 g
- Poivrons jaunes ou rouges 3 kg émincés
- La vache qui rit® Formule Plus 0,6 kg
- Sel - Poivre
- Ciboulette pour le décor

Progression de la recette

1. Préparer le coulis de poivrons : ôter pédoncules et graines, laver et cuire au four vapeur environ 30 minutes. Mixer et ajouter La vache qui rit® Formule Plus.
2. Rectifier l'assaisonnement. Ajuster la consistance si besoin avec du lait.
3. Sauter rapidement les noix de St Jacques avec légère coloration.
4. Dresser.

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 92 g

Energie : 372,9 kJ / 88,6 Kcal
Matières grasses : 2,3 g
Dont acides gras saturés : 1,2 g
Glucides : 3 g
Dont sucres : 1,9 g
Fibres alimentaires : 0,6 g
Protéines : 13,6 g
Sel : 0,3 g
Calcium : 84 mg
Vitamine D : 1,1 µg

TEXTURE MIXÉE par F. Dusart



Ingrédients pour 100 personnes

- Noix de St Jacques ou pétoncles (décongelées) 3 kg
- La vache qui rit® Formule Plus 750g
- Lait 2.25L
- Sel-Poivre

Pour le coulis de poivrons

- Poivrons jaunes ou rouges 3 kg émincés
- La vache qui rit® Formule Plus 600g

Progression de la recette

1. Mixer dans une cuve froide les noix de St Jacques ou pétoncles crus et assaisonnés.
2. Ajouter La vache qui rit® Formule Plus et lisser avec le lait.
3. Mouler à ± 60 g et cuire au four vapeur à 90° environ 10 minutes.
4. Dresser sur assiette avec le coulis de poivrons rouges ou jaunes, préparé comme pour la texture entière.

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 88 g

Energie : 300,6 kJ / 71,7 Kcal
Matières grasses : 2,6 g
Dont acides gras saturés : 1,5 g
Glucides : 3,8 g
Dont sucres : 3,2 g
Fibres alimentaires : 0,6 g
Protéines : 8,1 g
Sel : 0,4 g
Calcium : 194,4 mg
Vitamine D : 2 µg

TEXTURE MIXÉE-RECONSTITUÉE par J. Garnier



Ingrédients pour 100 personnes

- Noix de St Jacques ou pétoncles (décongelées) 10 kg
- Huile de colza 40cl
- La vache qui rit® Formule Plus 2kg
- Agar-agar 200g
- Sel-Poivre

Pour le coulis de poivrons

- Poivrons jaunes ou rouges 3.8 kg émincés
- La vache qui rit® Formule Plus 1 kg

Progression de la recette

1. Plaquer sans superposer les noix de St Jacques et les cuire à 75°C pendant 12 minutes. Les mixer après refroidissement rapide.
2. Ajouter La vache qui rit® Formule Plus et l'huile de colza. Assaisonner.
3. Ajouter l'agar-agar. Thermosceller et pasteuriser à 90°C pendant 20 minutes puis procéder à un refroidissement rapide.
4. Tailler en cercle et dresser sur assiette.
5. Réaliser la sauce : cuire les poivrons rouges au four à 120°C pendant 2h, en retirer la peau puis mixer et rallonger avec La vache qui rit® Formule Plus.
6. Dresser votre assiette de manière harmonieuse.

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 151 g

Energie : 794,2 kJ / 189,9 Kcal
Matières grasses : 9,1 g
Dont acides gras saturés : 3,3 g
Glucides : 4,6 g
Dont sucres : 3 g
Fibres alimentaires : 0,8 g
Protéines : 21,9 g
Sel : 0,9 g
Calcium : 376,2 mg
Vitamine D : 4,3 µg