



Potage de courgettes

avec La vache qui rit® Formule Plus

●●● Ingrédients pour 100 convives

- La vache qui rit® Formule Plus 1,5 Kg
- Courgettes 15 kg
- Huile de colza 1 L
- Sel
- Bouillon de volaille 15 L



●●● Progression de la recette

1. Tailler et éplucher les courgettes.
2. Cuire au four vapeur à 100°C pendant 35 minutes.
3. Mixer la préparation avec du bouillon de volaille.
4. Ajouter **La vache qui rit® Formule Plus**. Mixer 2 minutes avec l'huile de colza.
5. Refroidir rapidement.

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 25 cl :

Energie : 603,8 kJ / 146,1 Kcal
Matières grasses : 12,6 g
Dont acides gras saturés : 2,3 g
Glucides : 3,4 g
Dont sucres : 2,9 g
Fibres alimentaires : 1,3 g
Protéines : 4,2 g
Sel : 1,5 g
Calcium : 210,2 mg
Vitamine D : 1,9 µg