



Purée d'aubergines

avec La vache qui rit® Formule Plus

Ingrédients

pour 100 convives

- Aubergines entières 20kg
- Huile olive 20cl + 20cl
- Echalotes 600g
- Ail 200g
- Thym
- La vache qui rit® Formule Plus 2kg
- Lait en poudre 600g
- Sel - Poivre - Muscade

Valeurs nutritionnelles par portion soit environ 139 g	
Energie	602,4 kJ / 145,1 Kcal
Matières grasses :	9 g
Dont acides gras saturés :	3,6 g
Glucides :	8,2 g
Dont sucres :	6,6 g
Fibres alimentaires :	4,7 g
Protéines :	5,6 g
Sel :	0,4 g
Calcium :	323,3 mg
Vitamine D :	2,6 µg

Mise en oeuvre

- 1 Laver les aubergines avec la peau et les couper en deux dans la longueur.
- 2 Inciser la pulpe, glisser des morceaux d'ail dans la chair, émietter du thym et badigeonner d'huile d'olive.
- 3 Cuire au four à 160 °C pendant environ 1 heure. Vérifier la cuisson et refroidir.
- 4 Ôter la chair à l'aide d'une cuillère (soit environ 10 kg).
- 5 Emincer finement les échalotes et écraser les gousses d'ail. Suer à l'huile d'olive la garniture. Incorporer la purée d'aubergines.
- 6 Mixer en ajoutant La vache qui rit® Formule Plus et le lait en poudre. Rectifier l'assaisonnement.

Recettes déclinées en textures modifiées disponibles dans la fiche recette au format PDF.



le + produit

La vache qui rit® Formule Plus contribue aux apports en protéines, calcium et vitamine D, qui sont essentiels pour les personnes âgées.

Le conseil de Frédéric Dusart



Le lait en poudre permet, en plus du fromage, de densifier la texture. Il est possible d'incorporer des jaunes d'œufs ou un roux pour épaissir davantage la préparation. Cette purée convient bien en accompagnement de plats à base d'agneau ou de volaille.

L'avis de Julie Loucheur, diététicienne



Tout le monde le sait, on mange aussi avec les yeux ! Soyez inventif dans le dressage de vos purées : des quenelles, des dessins à la poche à douille, ... Relevez avec la couleur de fines herbes (en les mixant pour les textures modifiées).